

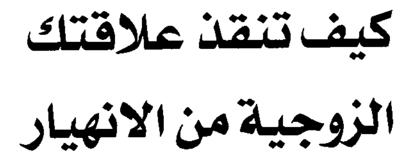
كيف تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار

استراتيجية مكونة من سبع خطوات لاستعادة التواصل مع شريك حياتك

د. فيليب س. ماكجرو

مؤلف كتاب «استراتيجيات الحياة»
وهو الكتاب # ١ الأكثر مبيعاً طبقاً لصحيفة نيويورك تايمز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة...


كيف تنقذ علاقتك
الزوجية من الانهيار



كيف تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار

استراتيجية مكوّنة من سبع خطوات
لاستعادة التواصل مع شريك حياتك

د. فيليب س. ماكجرو





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
الحياة مول	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
حولي - شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٨



RELATIONSHIP RESCUE

A Seven - Step Strategy for Reconnecting with Your Partner

PHILLIP C. McGRAW, PH.D.





المحتويات

تمهيد

كن واقعيًا : إعادة الاتصال بذاتك

إن كانت علاقتك الزوجية تمر بأزمة ـ صغيرة أو كبيرة ـ فسوف أخبرك مباشرة بكيفية إصلاحها . وأنا لن أحاول أن أكون لطيفاً أو سلساً ، ولن أحاول كذلك أن أقنعك بالكثير من العبارات الرنانة الذكية . ولن أستخدم مجموعة من النظريات النفسية أو الغامضة . ولكننى سوف أوفر لك الإجابات المباشرة والمجدية ، والتى لا تعد محض هراء ـ بل هى إجابات ظلت دومًا تؤتى أفضل النتائج ، ولكنها فقط كانت مطموسة أسفل ضباب النظريات النفسية الشائعة السخيفة .

غير أن هناك شرطاً مهماً وحاسماً لابد أن يتوافر فيك إن كنت ترغب فى القيام بعملية إنقاذ ناجحة لعلاقتك الزوجية ، وإعادة التواصل مع شريك حياتك . لابد أن تنظر إلى نفسك نظرة واقعية . وعندما أقول نظرة واقعية أعنى مائة بالمائة واقعية وبدون أى مزاح . فلا تدافع عن عيوبك ، أو تنكر وجودها ـ فقط كن صادقًا . حاول أن تتبنى موقفًا جداليًا ومتزمتًا ودفاعيًا وعنيدًا ، وسوف تخسر دون شك . ففى حين أن لب هذا الكتاب هو إنقاذ علاقتك الزوجية ، ومساعدتك على إعادة التواصل مع شريك حياتك إلا أن وسيلة تحقيق ذلك هى أنت . ليس أنت وزوجك ، إنما

أنت . فإعادة الاتصال بشريك حياتك لا يمكن أن يحدث ولـن يحـدث إن لم تتواصل مع ذاتك أولاً .

فأنا أعدك أنك تستطيع تغيير شريك حياتـك تغـييرًا جـذريًا . وتـستبدله بواحد أفضل . ولكن ذلك لن يُحدث أى فارق إلا إذا قررت أن تنظـر داخـل ذاتك أولاً . فهذه الرحلة لا تبدأ بك أنت وشريك حياتـك . بـل بـك فقـط . فلابد أن تـشحذ قوتـك لتـصبح هـذا الـشخص الـذى يبحـث عـن الجـودة ، ويريد الاحترام ، ولا يرضى بشىء أقل مـن حـب متجـدد يعـزز الـصلة بـين طرفيه . وهذا التغيير يبدأ من الداخل إلى الخارج بينما تقوم بإعـادة اكتـشاف ماهيتك ، وتقرر ماذا سـتفعل بحبـك وحياتـك ونظرتـك للأمـور . إن غايتـك وهدفك لابد أن يكونـا واضـحين . فعمليـة الإصـلاح والإنقـاذ تعتمـد عليـك . وتولى هذا الأمر بأى طريقة أخرى لن يؤدى سـوى إلى الفـشل . بـل والفـشل الذريع . ولهذا السبب كـان ينبغـى علـيَّ أن أبـدأ فـى تـصحيح فكرتـك عـن ذاتك . فأنا أعلم جيدًا أنك لم تكن صادقًا مع نفسك ، وإلا لم تكـن علاقتـك الزوجية تواجه أزمة الآن ، ولم تكن لتمسك بهذا الكتاب .

فى الواقع . إن كانت علاقتك قد أصيبت بالاضطراب ، أو تعانى مـن الألم أو الارتباك أو الفراغ . إذن فأنا واثق بما لا يدع مجـالاً للـشك بأنـك فقدت الاتصال بقوتك الشخصية ، وكرامتك ، ومبادئك ، وثقتك بـذاتك . لقد سمحت لنفسك بتبنى سلوكيات مؤلمة ومحبطـة ومـدمرة للـذات . لقـد تخليت عن الكثير من آمالك وأحلامك . وغضضت الطرف عن العديد مـن الأمور التى لم تكن تريدها . وسمحت للامبالاة بأن تـستقر فـى حياتـك ، وبمرور الوقت سمحت لشريك حياتك بأن يسىء معاملتك . ولكن الأهم من كل ذلك أنك أسـأت معاملـة ذاتـك . فقـد ألقيـت بـاللوم علـى زوجـك . أو الظروف لما أصبح عليه حالك ومكانتـك فـى الحيـاة بـدلاً مـن أن تبـذل الجهود الضرورية كى تجـد الإجابـات الـصحيحة بـداخلك . لقـد فقـدت الاتصال بهذا الجزء بـداخلك الـذى أسميـه جـوهرك أو ضـميرك ـ المكـان الذى يحدد ماهيتك . المكان الذى تكمن به أهم قواك وغرائـزك ومميزاتـك

ومواهبك وحكمتك . فلتلق نظرة على الماضى : لقد كان هناك وقت ومكان تعرف فيهما من أنت ، وماذا كنت تريد . لقد كنت تؤمن بنفسك ، وكانت حياتك مليئة بالآمال والتفاؤل . لقد كنت متواصلاً مع صميم ضميرك . لقد كنت متمركزًا حول هذا الجوهر الذى وهبك إياه الله تعالى . والذى كان يجعلك متفردًا . وبإمكانك أن تعاود التمركز حول هذا الجوهر ، أو الصميم ثانية .

هذه ليست طريقة سخيفة لمساعدة الذات ، بل هى ـ على الأرجح ـ أهم غاية تسعى لتحقيقها . فأنا قمت بدراسة الأشخاص الناجحين طوال حياتى . وكنت أتساءل دومًا كيف يمكن لهؤلاء الأشخاص التمتع بحياة ناجحة ، وعلاقات مثمرة فى حين أن آخرين يتمتعون بنفس المواهب يعيشون حياة متوسطة وعادية . إننا جميعًا نعرف أشخاصًا حظوا بكثير من الفرص . وحالفهم الحظ كثيرًا ومع ذلك فإنهم لم يستطيعوا النجاح فى حياتهم . ونعرف آخرين يبدون . وكأنهم بزغوا من العدم ليواجهوا كل الصعاب ، ويتغلبوا على تحديات هائلة كى يشقوا طريقهم فى الحياة . وما اكتشفته هو أن هؤلاء ممن حققوا نجاحًا فى الحياة متواصلون وملتحمون مع صميم ضمائرهم الشخصية ، ومدركون لقيمة ذواتهم . وبالتالى فإنهم لا يتعاملون فقط مع أنفسهم باحترام بالغ ولكنهم يجبرون الآخرين أيضًا على معاملتهم بقدر مساوٍ من الاحترام . إنهم يتمتعون بوضوح داخلى قوى . هذا الوضوح الذى يبثّ بداخلهم ثقة لا حدود لها بأنهم وحدهم هم من يستطيعون تحديد مدى نجاحهم فى الحياة . لقد استطاعوا الالتحام مع أعماق أنفسهم ، والتواصل معها ، وطالبوا بحقهم فى التمتع بحياة كريمة ورفضوا تقبل ما هو أقل من ذلك من أنفسهم ، أو من أى شخص آخر .

وليس من السهل دومًا سماع الحقيقة . ولكنها ستظل دومًا هى الحقيقة ـ وأنا لن أدعك تختبئ منها ، وتخدع نفسك . لذا أنصت إلىَّ : إن لم تمحُ جميع طبقات الغش والتشويه بحياتك ، والأفكار السلبية ، والرسائل المثيرة للشكوك . وأعدت التواصل مع جوهر ذاتك ، إذن فبغض

النظر عما تتعلمه فسوف تظل معتنقًا لهذا السلوك السلبى ؛ الأمر الذى سيؤدى إلى استمرارك فى تدمير علاقتك الزوجية . سوف تظل غارقًا فى الألم والذنب والغضب والارتباك ـ وأنا أؤكد لك هذا .

ولهذا فسوف أبدأ بملاحقتك أولاً . لابد أن تستعيد قوتك حتى تستطيع بناء شيء خارق من أجل ذاتك . ونوع القوة الذى أتحدث عنه ليس هذا الذى سيجعلك تصبح متسلطًا على شريك حياتك ولا مسيطرًا عليه . ولن يساعدك كذلك على كسب المزيد من المجادلات .

أنا لا أتحدث عن القوة التى تمكنك من أن تأخذ أشياء الآخرين غصبًا لتحتفظ بها لنفسك . بل عن القوة التى تساعدك على العطاء ، ودعم من حولك . إن ما أتحدث عنه هو القوة التى تتأتى من الأعماق فى اقتناع ـ قوة الإلهام والإبداع ، قوة تمكنك من خوض حياتك . وعلاقاتك بطريقة مختلفة تمامًا . إنها قوة الكرامة والقيم الهادئة . وحينما تبدأ الاتصال بأعماق ذاتك . وتبدأ فى خلق تجربتك الخاصة سوف تلاحظ أن العالم من حولك ـ بما فى ذلك شريك حياتك ـ شرع فى التعامل معك بشكل مختلف . وكما كتب " إيمرسون " ذات مرة : " إن ما يوجد خلفنا ، وما يوجد أمامنا ضئيل القيمة بالمقارنة بما يوجد بداخلنا " .

وهذا هو الشرط الذى يجب أن توفره . وفى أثناء قراءتك لهذا الكتاب يجب أن تفكر كيف يمكنك أن تستغل المادة المعروضة به كى تنجح فى معاودة الاتصال بذاتك ـ كى تصل إلى تلك القوة الكامنة بداخلك منذ مولدك . بينما تقرأ فكر كيف ستعاود ضخ الصدق والنبل من جديد فى قلبك وعقلك حتى تستطيع مواجهة العالم من موقف قوة لا ضعف . خذ عهدًا على نفسك ـ الآن ـ واطلب المزيد من ذاتك لأجل ذاتك فى كل جانب من جوانب الحياة . ومع كل صفحة تقرؤها . أريدك أن ترفع رأسك وصدرك فى عزم لا فى غرور . إن الاتصال بصميم ذاتك ، وإعادة اكتشاف قوتك الداخلية . ورغبتك فى الوصول إلى العظمة هى أهم ما تقوم به فى حياتك . وأعظم هدية تهديها لشريك حياتك .

إنها فرصتك ، وهذا دورك

كـان ذلـك منـذ خمـسة عـشر عامًـا حينمـا جلـست مـع " كـارول " و " لارى " فـى عيـادة الأمـراض النفـسية . ولقـد كانـا زوجـين لطـيفين تقليديين ، لأنهمـا كانـا يعانيـان مـن مـشكلات زوجيـة . وشـأنهما شـأن العديد من الأزواج الآخرين فقـد كانـا واثقين يومًـا مـا أن حبهمـا العميـق وتفاؤلهما سيجعل علاقتهما تدوم للأبد . وقـد تزوجـا لأنهمـا أرادا هـذا ، ولأن فكرة الحياة معًا كانت رائعـة ، ولأنهمـا اعتقـدا أن اجتماعهمـا معًـا سيكون هو الشيء الوحيد الذى سيكملهما . لقد كانا ينظران إلى علاقتهمـا بجدية . وقـدما تـضحيات ، وتعهـدا بمـنح قلبيهمـا وروحهمـا لبعـضهما البعض .

والآن ها هما ، يحاولان أن يتفهما السـبب الـذى جعـل نفـس الـشيء الذى ظنا أنه سـيجعلهما سـعيدين يـصبح هـو سـبب شـعورهما بالارتبـاك والإحباط . لقد كانا يجرحان مشاعر بعضهما البعض ، وينتقـدان بعـضهما البعض . ويتساءلان كيف يمكن لشيء جميـل أن يـصبح مؤلمًـا ، ويـصيبه الجمود بمثل هذه السرعة . ازدردت " كارول " لعابهـا . ولمـست حلقهـا بأصابعها بينما كانت الدموع تنهمر على وجنتيها . وكان " لارى " يحدق

فى النافذة وكتفاه مترهلان ، وذقنه يستقر بين كفيه . لقد أصبحت علاقتهما تتسم بيأس هادئ ، ولحظات غضب صامتة ، والتى يحل محلها أحيانًا هجمات ضارية من قِبل كل مُنهما على شخصية الآخر - وفى محاولة أخيرة لإنقاذ ما تبقى من علاقتهما قررا اللجوء للمساعدة المتخصصة . قالت لى " كارول " : " لقد تعبت من الشعور بالوحدة . أنا أشعر أننى أرغب فى الصراخ ، أو ركل شىء ما ، ولكننى لا أعرف ما هذا الشعور ولا أعرف لماذا . لقد كانت علاقتنا متجددة ومتوهجة - والآن أصبح الحب الذى يربطنا باردًا قاسيًا لا حياة فيه . هل تلك هى النهاية . هل هذه هى نهاية علاقتنا ؟ " .

وقد بدأت أتحدث مستخدمًا نفس الملاحظات المعتادة ، والحكمة الاصطلاحية نفسها التى ظللت أستخدمها أنا وكل معالج نفسى آخر فى البلاد لسنوات . قلت لهما : " إنكما يجب أن تكرسا جل طاقتكما فى حل مشكلاتكما . لابد أن تتواصلا على نحو أفضل ، وتريا الأمور من منظور بعضكما البعض ، وتتغلبا على جميع الاختلافات بينكما ، وتتذكرا عهود كل واحد منكما لشريكه عند زواجكما " . وكما تعلمت تمامًا ، فقد كنت أتسم بالدفء والصدق وأنا أغدقهما بالإجابات المعتادة . ولكن فجأة سمعت نفسى تردد هذا هراء ، هراء ، هراء . وبينما كنت أجلس هناك تساءلت : " ألم يلحظ أحد خلال الخمسين عامًا الماضية أن مثل هذا الهراء غير مجدٍ ؟ هل خطر ببال أحد أن الأغلبية العظمى من هؤلاء الأزواج لا تتحسن أحوالهم ؟ " .

لقد أدركت أننى لم أكن أخبرهما على الإطلاق بشىء سوى " طبيعة العلاقات " وهى المعلومات التى لم تُجْدِهما أى نفع . إن نصائحى المتخصصة كانت لتصبح جيدة ومفيدة إن كانت الحياة عبارة عن برج عاجى ، وإذا كان الأزواج يعيشون فى عالم مشابه لذلك العالم الخاص بمسلسل " Ozzie and Harriet Existence " . ولكنها لا تفيد كثيرًا هؤلاء الذين يعيشون فى عالم حقيقى ويعانون من مشكلات حقيقية .

ولديهم أطفال حقيقيون ، ويواجهون متطلبات ماليـة حقيقيـة . ويرغبـون فى عاطفة حقيقية ويعانون مـن تـوتر حقيقـى . إن الأغلبيـة العظمـى مـن النصائح المقدمة فى مجال العلاقات الزوجية فى مجتمعنا ليست فقط غير مفيدة ولكنها حتى لا تقترب مـن كونهـا مفيـدة . وقـد كانـت كـذلك فـى وقتهما وستظل دومًا هكذا . فقد أثبتـت الأبحـاث أن مـا يزيـد عـن ثلثـى الأزواج الـذين يـذهبون إلى مراكـز الاستـشارة الزوجيـة يعـانون مـن سـوء علاقتهما الزوجية أو على الأقل ـ لم تعد علاقتها جيدة بعد عام واحد مـن الزواج . كما أن معدل الطلاق فى الولايات المتحدة يظل ثابتاً عنـد ٥٠٪ ، بالإضافة إلى أن ٢٠٪ من الأزواج لا يطلقون مرة واحـدة بـل مـرتين خـلال حياتهم . لقد أضحى من الواضح أن الإرشادات السارة والشاملة عن كيفية " التواصل " بشكل أفضل ، أو التأملات النظريـة التـى تـوفر لـك منظـورًا أفضل عن العلاقات لم تقم بخفـض هـذه النـسبة منـذ خمـسة عـشر عامًـا مضت . ولن تقوم بخفضها الآن .

لقد كان اليوم الذى قضيته مع " كارول " و " لارى " نقطة تحول فـى حياتى . فقد قررت أننى لـو اسـتمررت فـى اسـتخدام الحكمـة التقليديـة سأغشهما ، وأغش الأزواج الآخرين أمثالهمـا ، وأحرمهمـا مـن أى فرصـة لإصلاح علاقتهما . وعزمت منذ هذا الحين أن أكون واقعيًا بـشأن الـسبب الذى أدى إلى فشل العلاقات الزوجية فى الولايات المتحـدة . ومـا يجـب فعله لإصلاحها . لقد كان الناس بحاجـة لطريقـة عمليـة وحازمـة لإعـادة تأطير حياتهم وأساليبهم مـن أجـل خلـق علاقـة مفيـدة بـدلاً مـن انتهـاج تصرفات من شأنها أن تخلق علاقـة سـيئة بـين أى طـرفين . ولم أكـترث كثيرًا لكونى أحمل الكثير من الدرجات العلمية . فقد قررت أن ألطخ يدى بالجانب القبيح من الحياة . وأتوقف عن تقديم النصائح الـسهلة ، وأجـد حلولاً واقعية لجميع الأزواج من أمثال " كارول " و " لارى " .

وهذا هو ما يدور حوله هـذا الكتـاب . سـوف أخـبرك بمـا أعتقـد أنـه الحقيقة عما ينبغـى أن تفعلـه لتلبيـة احتياجاتـك ، واحتياجـات شـريك

حياتك . وكيف تستطيع أن تضع أساس حياتك حتى تحظى بعلاقة سارة ومرضية .

إن ما سأخبرك به ليس له علاقة بنظريات التواصل الموجودة فى الكتب مثل " الإنصات الفعال " أو " الاتصال العاطفى " . وأنا لن أصيح فيك ولن أمسك يدك برفق . كما أننى لن أحاول أن أحسن علاقتك بشريك حياتك عن طريق حثكما على كتابة خطابات غرامية رقيقة لبعضكما البعض . ثم وضع زهور على وسادتكما فى نهاية الليلة . إن كنت تبحث عن شىء تقرؤه يكون بمثابة مرهم سريع المفعول تضعه على جراحك العاطفية إذن أنصحك بأن تعطى هذا الكتاب لشخص آخر - لأننى أريد منك معاودة الاتصال بذاتك وجوهرك . أريد أن أوقظك ، ثم أساعدك على البدء فى نسج حياة وعلاقة لا تنسيان .

وأنا أعترف أننى شخص مباشر . وأقول الحقيقة كما هى بدون تزييف . وأريد أن تعرف أن هذا الكتاب لن يُسهل أو يبسط الأمور لك . إن هذا الكتاب مصمم لأن يكون بمثابة نداء مرتفع - أمر حازم بأن تتخلى عن جميع حججك ومخاوفك ، وأن تقتحم فوضى ماضيك ، وأن تسمو بمبادئ تفردك الشخصى ، وأن تجتهد كى تظل على الطريق الصحيح حتى تنجح فى الحصول على ما تريده من بالحياة . إن مهمتى هى إزالة طبقات الارتباك ، والتفكير المشوه الذى ظل يغلف علاقتك ، وتدمير العالم الزائف الذى قمت بتشييده ، وإيصالك بجوهر ذاتك وضميرك ، ومساعدتك على إيجاد الحلول المجدية .

وأنا أدرك أن هذا يعنى أن الكثير منكم بحاجة إلى الكثير من الحلول . فالعلاقات بوجه عام والزيجات والأسر بوجه خاص لا تنفك تنحل . وتتحطم أمام أعيننا . إن العائلات تفقد تقاربها ، وأصبح العنف الأسرى وسوء المعاملة والخلل العاطفى هى السمات الغالبة . لقد أصبح الوباء مثل القطار المنحدر بسرعة متزايدة من فوق جرف - وإن كنت تقرأ هذا الكتاب

فإن هذا يعنى أنك فى الغالب أحد ركاب هذا القطار أيضًا ، وربما تكون متجهًا نحو كارثة محققة .

وأنا أعلم أنك لم تكن ترغب فى استقلال هذا القطار . فكل ما أردته هو أن تحب شخصًا ما ، وأن يبادلك هذا الشخص نفس الحب . لقد كنت تؤمن أن العلاقة هى الشيء الوحيد الذى سيكملك . إنك لم تكن أحمق ، ولم تكن شخصًا يتلذذ بالاضطهاد ، ولم تبحث عن علاقة تجعلك تعانى وتتعذب ، وبالطبع أنت لم تكن كسولاً . ومع ذلك فها أنت ذا . وكلنا نعلم أنه بغض النظر عما تمتلك من قوة وعزيمة للتشبث بعلاقتك فإن هناك حداً لو تخطيته فسوف تقول : " يكفى هذا . أنا لا أستطيع تحمل هذا الوضع دقيقة أخرى " . إنك تعرف نفسك جيدًا لتدرك أنك إن عبرت هذا الخط فقد يكون هذا بداية النهاية . إنك تعلم مدى قوة تحمل كرامتك ، وقلبك وأنه إذا تم انتهاكهما كثيرًا إذن فسوف تعقد العزم على إنهاء هذه العلاقة على الفور .

إن مثل هذا الخط ربما لازال يوجد فى وقت ما فى مستقبلك ، أو ربما تسير بالفعل الآن على هذا الخط الذى يشبه حبل البهلوان . ولكننى هنا لأخبرك بأننى أريد منعك من تجاوز هذا الخط . إنك قد لا تعرف كيف ، أو لماذا حلت الفوضى بعلاقتك بهذه الطريقة ولكننى أعرف . أنا أعلم ما تخوضه ، وأعلم كيف حدث كل هذا لك . إن ما سوف أقوله قد يبدو متعجرفًا ، فإن كان كذلك ، فأنا أعتذر عن كونى فظًا . ولكننى بعد أن ذقت مرارة تلك الآلام ورجعت ومعى آلاف الأزواج أصبحت أكثر ذكاء . فأنا أعرف كيف أجعلك تروض علاقتك ، وكيف أعود بك إلى الطريق الصحيح وإن بقيت معى عبر صفحات هذا الكتاب سوف ترى الأمور التى لم تكن تراها . وسوف أقودك إلى الأجوبة الواضحة بادئًا بهذه الإجابة . إنك لست ناقصًا أو غير كفءٍ بشأن علاقتك الزوجية . إن الحقيقة القاسية والمؤلمة هى أن الحظ لم يعد حليفك .

• إنه لشيء مدهش أنك بلغت هذا الحد •

لو كنت تعرف أى شيء عنى من خلال كتاباتى الأخيرة ، أو برامجى التليفزيونية إذن فأنت تعلم أننى آخر شخص على الأرض من الممكن أن يخبرك بأنك ضحية ، أو أن هناك مكاناً آخر خلاف ذاتك كى تنظر إليه بوصفه السبب فى هذا الوضع ، أو أى وضع آخر تتسم به حياتك . ولكن نفس المجتمع الذى علمك أنه من الطبيعى والحسن أن تشارك حياتك مع شخص آخر . نفس المجتمع الذى يقيس النجاح فى الغالب بمدى نجاح علاقاتك وحياتك الأسرية - لم يكلف نفسه عناء تعليمك كيفية القيام بذلك .

فكر فى الأمر : متطلبات استخراج رخصة قيادة تفوق فى عددها متطلبات استخراج رخصة زواج بقدر عشر مرات - فكى تقود لابد على الأقل أن تجتاز اختبارًا يثبت أنك تتمتع بقدر من المعرفة والكفاءة قبل أن يُسمح لك بالانطلاق بسيارتك . ومع ذلك فإن مجتمعنا لا يمانع أن يدعك تنطلق مع شخص آخر فى مقابل دولارين ، وتوقيع فى إحدى دور المحاكم . وأنت على الأرجح قد تلقيت الدروس الوحيدة التى تعرفها عن العلاقات من خلال مشاهدة والديك . ومشكلة ذلك أنهما بدون شك تلقيا من الإرشادات أقل مما تلقيت أنت ، وقدر ما يملكانه عن العلاقات يقل عن قدر معلوماتك . فأنت قد ذهبت إلى المدرسة ، وتعلمت كيف تكتب وتقرأ ، تجمع وتطرح . ولكنك لم تذهب مطلقًا إلى فصل يعلمك كيف تفهم عواطفك . فأنت لم يسبق لك مطلقًا أن تلقيت تعليمًا منهجيًا بشأن ما تتوقعه من علاقتك بشريك حياتك . أو كيف تتصرف تجاه هذه العلاقة . فلم يقم أحد قبل ذلك بتعليمك كيف تتعامل مع شريك حياتك . أو كيف تنتقى شريك حياة مناسباً . أو كيف تكون زوجًا أو زوجة . لم يعلمك أحد ماذا تفعل حينما تحيد الأمور عن الصواب . إن فكرت فى الأمر فستجد أنه لم يعلمك أحد كيف تحدد موطن " الخطأ " .

ونتيجةً لهذا ، فأنت على الأرجح قمت بانتقاء شريك حياتك من منطلق الأسباب الخاطئة ، ثم واصلت علاقتك ، وكل ما لديك هو مهارات وأهداف وتوقعات غامضة . وبعد ذلك تأتى المشكلة الكبرى : حينما تذهب بحثًا عن المساعدة ، فقد يبدو لك أن معظم العاملين فى مجال " المساعدة المتخصصة " وما يستخدمونه من أفضل طرق للعلاج ونظريات علم النفس لا يدركون على الإطلاق كيف يساعدونك . إننى مندهش كيف يمكن أن تكون بلدنا زاخرة بهذا الكم الهائل من مستشارى الزواج والمعالجين والأطباء النفسيين ، وأصحاب أعمدة النصائح ، ومؤلفى كتب المساعدة الذاتية ، وتكون طرقهم المستخدمة فى إصلاح العلاقات خرقاء مما يجعلنى أدير رأسى خجلاً .

لقد حان الوقت للقضاء على هذا التفكير الغامض ، وتلك الأفكار الخادعة . وفى هذه المرحلة ـ تلك التى ستخوضها عبر صفحات هذا الكتاب ـ لن تجد نفسك أمام نظريات ومعلومات عقيمة . ولكنك ستجد عوضًا عن هذا أساليب وحقائق لخلق علاقة ناجحة ، وإدارتها جيدًا . فبدلاً من اللجوء إلى جولة أخرى من العلاج المكلف ، أو قراءة تعبيرات دافئة ولطيفة قد تثنيك عن القيام بهذه الأمور التى من شأنها أن تساعدك حقًا ، فسوف تتعرف على الحقيقة ـ والحقيقة هى أن علاقتك تواجه أزمة بسببك أنت .

اقرأ هذه العبارة ثانية . إن علاقتك تواجه أزمة بسببك أنت . ودعنى أكون واضحًا ، أنا لا أقول إنك تسببت فى الأزمة ؛ لأنك تصاب بحالة مزاجية سيئة من حين لآخر . إنك لم تتسبب فى هذه الأزمة بسبب شىء شنيع حقاً قمت به منذ خمسة أشهر ، أو حتى خمس سنوات ماضية . لقد تسببت فى حدوث أزمة عن طريق برمجة ورسم أسلوب حياتك برمته بشكل مستمر وفعال ليكون سببًا فى خلق علاقة عقيمة . لقد اخترت أن تعيش بطريقة ليس لها أى نتيجة أخرى ـ سوى هذه النتيجة .

سوف أقول ذلك مرارًا وتكرارًا قبل أن تنتهى من هذا الكتاب : لا يمكن أن تعانى من علاقة معيبة منذ أمد طويل إلا إذا كنت قد تبنيت أسلوب حياة يسمح بوجود مثل هذه العلاقة . إن كل شخص فى هذا العالم له أسلوب حياة يعكس شخصيته . فإن كنت شخصًا نابضًا بالحياة وفاعلاً ومنتجًا ومتصلاً بصميم ذاتك ، إذن فإنى أثق بأنك تتبنى أسلوبًا حياتيًا يعكس هذه الطريقة فى الحياة . وإن كنت شخصًا مضطربًا عاطفيًا ذا علاقات متهدمة فقد اتصاله بذاته ، فأنا متأكد أنك تتبنى أسلوبًا حياتيًا يعكس نمطك فى الحياة أيضًا . فلا يمكن أن تعانى من علاقة سيئة إلا إذا كان أسلوب حياتك يتسم بالتوتر والضغوط والتشتت والفوضوية . علاوة على هذا . إن كانت علاقتك بالشخص الذى تعيش معه يشوبها خلل ما فهذا لأن علاقتك بذاتك يشوبها الخلل أيضًا .

وأنا لا ألومك ، أنا فقط أخبرك بحقيقة الأمر . فلا يمكن لعلاقة سيئة أن تبقى على قيد الحياة إلا إذا تم تغذيتها ، ورعايتها بطريقة أو بأخرى . وإن كنت تعتقد أننى مخطئ ، فقط انظر خارج نافذتك . فإن رأيت أعشابًا ضارة فى فناء منزلك ، أو فى الفناء المجاور ، فأنت تعرف أنها لم تنمُ من تلقاء نفسها . فلابد أن شيئاً ما أدى إلى ظهورها . إنها لم تنمُ داخل الأسطح الأسمنتية ، بل إنه بطريقة ما عملت البيئة المحيطة على دعم وجودها وإلا فإنها لم تكن لتظهر على الإطلاق .

وأنا لا أقول بالضرورة إنك اخترت أى بيئة ، أو أسلوب حياة عن وعى ، ولا أقول إنك تعيش علاقة معيبة عن قصد . ولكننى أقول لك إن علاقتك بشريك حياتك علاوة على أسلوب حياتك كله ، وعلاقتك بنفسك متصلان ببضعهما البعض اتصالاً تامًا . فإن لم تطوع حياتك وتوطن نفسك على وجود الكراهية بدلاً من المودة وعلى الخصام بدلاً من التعاون وعلى اللوم والإعراض بدلاً من العذر والرضى . لم تكن لتعانى من هذا الألم الآن . فالمشكلات لا تنمو من تلقاء نفسها ؛ ولكن لابد أن تحصل على عوامل المساعدة والتشجيع .

ولنضرب لك مثلاً على ذلك . قارن ببساطة بين أسلوب حياة شخص شديد البدانة وأسلوب حياة شخص لائق بدنيًا يتمتع بالنشاط . أعدك أنك ستكتشف أن كلاً منهما اختار لنفسه عالمًا ساعد على ظهور النتيجة التي يعيشها كل منهما الآن . فالشخص البدين يستخدم الطعام بشكل مختلف . فسوف تكتشف أنه يعيش ليأكل في حين أن الشخص ذا الوزن الطبيعي يأكل ليعيش . إنها حقيقة مؤلمة . ولكنها حقيقة . أما بشأن علاقتك بشريكك ، ستجد أنك اخترت تبني أنماط تفكير ومشاعر وسلوكيات ولدت شيئاً لا يمنحك ما تريده . إنك تعيش لتعاني بدلاً من أن تحب لتعيش . ولابد من تغيير هذا . ولابد من تغييره أولاً قبل أن يعود أى شيء آخر إلى نصابه الصحيح .

وأنا واثق من أن العديد منكم يقول فى هذه اللحظة : " انتظر لحظة يا دكتور " فيل " . إن كل ما تتحدث عنه بشأن إصلاح ذاتى هو عظيم حقًا . ولكنك ليس لديك أدنى فكرة عن حماقة شريكى . إنك لا تدرك الجحيم الذى أدخله على حياتى . أنا لا أمانع فى تحسين نمط حياتى . ولكن ماذا عن شريك حياتى ؟ لماذا تركز علىّ أنا فقط ؟ أنا فقط أمثل نصف هذه العلاقة ! " .

ثق بى ، أنا أعلم ما تتحدث عنه جيدًا ، وأنا أعدك أن شريك حياتك سيأخذ نصيبه من النصح . ولكن فى أغلب الظن أن زوجك لا يجلس إلى جوارك ، ويقرأ نفس الكتاب . إنك الشخص الوحيد الذى يقرؤه . لذا فإن كلامى موجه لك ، وسوف أركز عليك أنت ، وإن كنت فطنًا فسوف تقوم بالمثل . ولكننى أعرف أن رقصة التانجو تتطلب وجود شخصين ، وإن استطعت تغيير نفسك ، وخلق أسلوب حياة جديد وبيئة تزدهر فيها علاقتك ، إن استطعت استعادة قوتك والمطالبة بحقك فى الاحتفاظ بكرامتك ونيل الاحترام ، إذن فإن شريك حياتك سيلمس ذلك ، ويتأثر به بجدية .

إنك لا تستطيع السيطرة على شريك حياتك ، ولا تستطيع أن تحدث تغييرات به بالنيابة عنه . لا تستطيع أن تملى عليه ما يفعل . ولكنك تستطيع إلهامه . تستطيع أن تنتهج تصرفات جديدة تمامًا ، وتستخدم محفزات أخرى جديدة كى يستجيب لها . فإن تخليت عن طريقة التفكير والتفاعلات الهدامة التى تدور بكما فى دائرة مفرغة ، وتتسبب فى تدمير علاقتكما . وإذا تخليت عن الشجار ، وبدأت تعيش حياة جديدة . سوف يصعب حقًا على شريك حياتك أن يستمر فى السعى وراء المشكلات . تستطيع التوقف عن تخريب ذاتك وعلاقتك . والبدء فى إلهام شريك حياتك للقيام بالتصرفات التى تريدها أنت . فعند رؤيته لمثل هذه السلوكيات البناءة لن يستطيع الشجار وحده . أو الجدال وحده ، أو الاستمرار فى إزعاجك . ويمكن أن يظل زوجك مستاء لفترة ، وربما يتراجع وتساوره الشكوك . ولكنه فى النهاية سيشعر بالغباء لكونه متقوقعًا حول ذاته فى حين تبدو أنت سعيدًا ومتفائلاً . وفى سلام مع نفسك .

• إنقاذ علاقتك بشريك حياتك يعنى إنقاذ نفسك •

علاوة على ذلك . ما هو البديل ـ أن تسمح لأسلوب حياتك الحالى بالاستمرار . ذلك الأسلوب الذى يقوم مع مضى كل يوم بتوسيع الفجوة بينك وبين آمالك وأحلامك ؟ إننا لا نتحدث عن جراحة بالمخ . أو فيزياء كمية هنا ـ فما تفعله . والطريقة التى تعيش بها غير مجديين ببساطة ووضوح . فإن لم تبذل جهدًا لتعرف الشىء غير المجدى فى أسلوب حياتك ، الشىء الذى أوجد هذه العلاقة السلبية . فسوف تستمر معاناتك . سوف تواصل معالجة الأمور الخاطئة التى لا علاقة لها بطبيعة علاقتك على حساب تلك التى تحدد مدى نجاح أو فشل علاقتك بالتحديد . وسوف تحاول الاعتقاد أنه لا بأس بأن تتخلى عن بعض

أحلامك . وتقول لنفسك إنك على الأقل تعيش حياة مستقرة وآمنة . سوف تجد نفسك تستخدم لغة الفاشلين مخبرًا نفسك بأنك تعرف أنه ينبغى عليك فعل شىء ما إزاء مشكلتك . وأنك ترغب فى التغيير ؛ ولكنك لا تعلم من أين تبدأ . فحينما تختار السلوك فأنت تختار العواقب أيضًا . لذا لابد أن تبدأ الاختيار بشكل مختلف من الآن عن طريق الاستيعاب الجيد للمادة الواردة بهذا الكتاب .

إذن الآن أنت تعلم وجهتنا . فإن كنت ستنقذ علاقتك . فإن حبل النجاة الأول لابد أن نلقيه لك حتى تنتشل نفسك من هذا المستنقع العاطفى . فعندما تغير الطريقة التى تعامل بها نفسك ، فإنك تغير أهم عنصر بالمعادلة برمتها . إن هذا يعنى تغيير البيئة التى تعيش فيها علاقتك ، وتغيير الأولويات التى تحدد وقتك وطاقتك . لابد أن تعيد تشكيل السياق أو الخلفية التى توجد بها علاقتك بشريك حياتك . وحتى تبدأ فى استرداد كرامتك ، واحترامك لذاتك لن يمكنك أن تحظى بهذا المستوى من التفاعل مع أى شخص آخر . فما أود قوله هو إنك لا تستطيع أن تهب شيئاً لا تملكه . فإن كنت لا تحب ذاتك وتحترمها ، كيف يمكنك أن تحب وتحترم أى شخص آخر ؟ وإن لم تستطع أن تحب وتحترم أى شخص آخر كيف تتوقع أن يبادلك أى شخص آخر الحب والاحترام ؟

وأنا لا أقترح عليك أن تدعى أنك شخص آخر . أنا فقط أقترح أن تبرز أفضل ما لديك من مزايا شخصية . فالآن تستطيع التوقف عن جرح الآخرين ، وتستطيع البدء فى تغيير حياتك . وقد تشعر أنك قد ضللت طريقك فى متاهة لا تستطيع الخروج منها ، ولا تجد طريقًا تسلكه للعودة مرة أخرى إلى صميم ذاتك وكل القوة والحكمة الكامنة هناك . حسنًا ، سأضع لك طريقًا تسلكه للخروج من هذه المتاهة فى المكان والوقت اللذين ترغب فيهما . فأنا لن أتحدث بعد الآن عن نظريات البرج العاجى . فكل ما أريد فعله هو الحصول على نتائج جيدة . أنا مستعد لطرق

المشكلات المؤلمة والحزينة التى وضعت نفسك داخلها ، وسأقدم لك وسيلة واضحة للإرشادات والحلول العملية عما يجب فعله لكى تنال ما ترغب فيه .

ولكن كما قلت ، فأنا بحاجة لمساعدتك . لابد أن تكون مستعدًا لأن تعترف أن كل ما تفعله وتشعر به إزاء العلاقة ليس مجديًا . لابد أن تكون مستعدًا لأن تنتقل لاعتناق معتقدات عميقة ، وأنماط سلوكية وعاطفية جديدة . وحينما أقول " تعتنق " فأنا أعنى أنك لابد أن تعقد العزم على أن تغير الطريقة التى تفكر وتشعر وتتصرف بها فى علاقتك بنفسك ، وعلاقتك بشريك حياتك . وقد يكون ذلك أصعب مما قد تتخيل . فأنا أطلب منك التخلى عن وسائل الأمان ، وأن تسقط سقوطًا حرًا . أنا أطلب منك الضغط على زر محو الأفكار التى كنت تتشبث بها لعشرة أو عشرين أو ثلاثين أو أربعين عامًا . أنا أطلب منك أن تفرغ عقلك من محتواه . وتبدأ فى تبنى طريقة تفكير جديدة . خلاصة القول : أنا أطلب منك أن تؤمن ثانية بأنك شخص مؤهل يستحق علاقة جيدة . وإعادة الاتصال بصميم ذاتك سوف يذكرك . ويقنعك أنه لا يوجد شىء يعيبك يجعلك لا تستحق علاقة مُرضية حيث تستطيع أن تعيش وتحب وتضحك فى كل يوم من حياتك .

هل أنت مستعد لاعتناق طريقة تفكير جديدة ، ومعتقدات جديدة ، وطريقة جديدة تنظر بها لنفسك ولشريك حياتك ؟ ولكى تعرف إذا ما كنت مستعدًا للمضى قدما فى هذا الكتاب . أجب عن الأسئلة التالية .

سؤال

هل تستطيع أن تنسى ما تعتقد أنك تعرفه عن إدارة العلاقات ؟

سؤال

هل تستطيع أن تقيس جودة العلاقة وفقًا للنتائج بدلاً من النوايا أو الوعود ؟

سؤال

هل تستطيع أن تقرر أنه من الأفضل أن تكون سعيدًا بدلاً من أن تكون محقًا ؟

سؤال

هل يمكنك التوقف عن ممارسة لعبة اللوم ، وتدرك أنه يوم جديد ؟

سؤال

هل أنت مستعد لتغيير الطريقة التى تتعامل بها مع شريك حياتك ؟

سؤال

هل أنت مستعد لأن تكون صادقًا وواقعيًا مع نفسك ، وعن نفسك بغض النظر كم هو مؤلم لك ؟

سؤال

هل تستطيع أن تتوقف عن الإنكار ، وتكون صادقًا مائة بالمائة بشأن حالة علاقتك الحالية ؟

وأنا أعرف جيدا أنه ربما يكون من الصعب الآن على العديد منكم الإجابة بنعم عن جميع هذه الأسئلة . وفى أى من الحالتين لا تيأس . على الأقل حتى أخبرك بأمرين غاية فى الأهمية .

• مقاومة الاعتقاد الشائع : بإمكانك إنجاح علاقتك •

أولاً : لم ينقض الأمر بعد . فإن لم تسمح لنفسك بالإيمان فى هذا وتقبله ، سوف تجد طريقة للتملص من هذه العلاقة قبل أن تتاح لنا الفرصة لإنقاذها . قد تظن أن علاقتك قد فشلت ، وقد تشعر أنك قد جربت كل شىء ، وأنك متعب ومنكمش ومنهزم ، ولكننى أقول لك يجب أن تُخرج هذه الفكرة من رأسك وإلا ستفشل علاقتك حتمًا . فبغض النظر عن عدد المرات التى تعرضت فيها للجرح العاطفى ، وعدد المرات التى أصبت خلالها بالإحباط ، وعدد المرات التى آمنت فيها بأن الأمر سيكون مختلفًا فقط إن عدت وحيدًا ثانية ـ لابد أن تعقد العزم على منح نفسك فرصة أخرى . حتى إن كنت تعرضت للجرح كثيرًا وطويلاً وبشكل سيئٍ لدرجة أنك لم تعد واثقًا أنك تكترث لاستمرار العلاقة ، وإن لم تكن واثقًا أنك تستطيع تعريض نفسك لمزيد من الألم بسبب هذه العلاقة ، وإن لم تشعر بأن لديك الحافز أو الأمل ، فيمكنك البدء فى الخروج من الخندق إن قلت فقط لنفسك : " أتمنى أن أشعر بالرضا عن علاقتى الزوجية مرة أخرى " . هذا هو كل ما نحتاجه . إن استطعت أن تحشد قواك لتردد داخل عقلك وقلبك : " أتمنى أن أشعر بالرضا عن علاقتى الزوجية مرة أخرى . وأتمنى أن أشعر بالحنان نحو هذا الشخص مرة أخرى ؛ لأننى أعرف جيدًا أننى كنت أشعر بلطف هذه المشاعر فى يوم من الأيام " . إذن فإن هذا يكفينا لتحويل ضوء حبكما الخافت إلى نار متوهجة .

ثانيًا : إنك لست وحدك . فقد تشعر بأنك مرتبك ومثبط العزيمة الآن . ومثقل بمشاعر الوحدة التى تولدها علاقتك المتدهورة بشريك حياتك . وقد تشعر بالخوف والرهبة تجاه المشكلات أو الآلام التى لا تُذلل أو تقهر . والتى لا تتوقف عن الازدياد عمقًا . ولكنى أريدك أن تعرف من الآن فصاعدًا أن لك شريكاً . لك شريك مستعد أن يسير معك عبر هذه المتاهة المخيفة من المشاعر ، ومستعد للتفاعل دون إصدار أية أحكام أو نقد . بل سوف يتحلى بالشجاعة والعزم الكافيين لإخبارك بالحقيقة . وسوف أكون أنا هذا الشريك . فأنا قد قدمت الاستشارة لآلاف الناس ، وقمت بالتدريس لعشرات الآلاف فى الندوات مساعدًا إياهم على الاحتفاظ بعلاقات ناجحة فى حياتهم . لقد علمت ما تعرفه . والأهم من ذلك ما لا تعرفه عن مشاركة الحياة مع شخص آخر . وقد صممت هذه الطريقة لتلائم ظروفك بغض النظر عن نوع المشكلة التى تواجهها علاقتك ، ولتمدك بالطاقة لإحداث التغييرات ، وهى الطاقة التى تتأتى فقط من معرفة الحقيقة العارية . فى الواقع بمجرد أن تتعرف على الحقيقة بخصوص كيفية تورطك داخل هذه الفوضى ، وبعد ذلك بمجرد أن تعرف كيف تتخلص من هذه الفوضى ، ستبدأ فى الاعتقاد بأنك استطعت تقريبًا حل المشكلة . إنك ستكون أقرب للنجاح أسرع مما تتخيل إن تحليت فقط بالشجاعة كى تكون صادقًا مع نفسك .

ونحن لن نستخدم طريقة عشوائية . فالاستراتيجية التى سنستخدمها لإنقاذ علاقتك مكونة من سبع خطوات كبيرة . أولاً ، سوف نركز على تحديد وتشخيص حالة علاقتك الآن . لأنك لا تستطيع مطلقًا تغيير ما لا تعرفه . فإن استطعت تحديد الخطأ المتعلق بك تحديدًا دقيقًا ـ بالإضافة إلى وجه الخطأ بعلاقتك ستستطيع وضع أسباب معقولة للتغيير . أنا أتحدث عن الرقى بذاتك . وعلاقتك إلى مستوى جديد تمامًا . فشتان بين أن تقول : " إن الأمر مؤلم ، أنا لا أحب ما أشعر به . هناك شىء مفقود " . وأن تصل بنائيًا وسلوكياً وفلسفيًا لأصل المشكلة . وبعدما تحدد

المشكلة فقط تستطيع أن تجد حلاً لها . وسوف تندهش من القوة التى ستبثها فيك هذه المعرفة بينما تهم بإنقاذ علاقتك .

ثانيًا : لابد أن تتخلص من طرق التفكير الخاطئة . وكما قلت قبل ذلك . إنك لم تعان فقط نقصًا فى المعلومات ؛ ولكنك عانيت أيضًا من تسمم فكرى نَتيجة اعتناق الأفكار الخاطئة . وقد أدت هذه الأفكار الخاطئة - " الخرافات " حول العلاقات - إلى دفعك نحو الطريق الخاطئ بحثًا عن البدائل الخاطئة لمشكلات عجزت عن تحديدها بدقة . فإن لم تستطع تشخيص المشكلة تشخيصًا صحيحًا كما ناقشنا وبعد ذلك - دون علم - اعتنقت طرق تفكير خاطئة استقيتها من الخرافات الشائعة . فأنت إذن تعيش حياة تلجأ فيها للعلاج الخاطئ للمشكلات الخاطئة .

ثالثًا : من المهم أن تتخلص من سلوكياتك السلبية ، والطرق التى تتسبب فى إحداث أضرار يتعذر إصلاحها بعلاقتك - بمعنى آخر . كيفية تفاعلك بطرق تتعارض مباشرة مع ذات ناجحة تكمن بجوهر ضميرك . وأنت لا يمكنك أن تصبح فى موقف دفاعى هنا ، وتبدأ فى الشكوى من شريك حياتك . لأننى أعدك أنه وفقًا للنتائج ستجد الكثير من الأشياء التى تحتاج لإصلاح ذاتك قبل أن تبدأ حتى فى الالتفات لشريك حياتك . وأنت إما أن تستوعب هذا أم لا ، وحينما تبدأ فى استيعاب كيفية وسبب انحراف علاقتك عن المسار الذى تريده ستتمكن من البدء فى تشكيلها لتصبح على النحو الذى تريده . وحقيقة أنك محور تركيزنا لابد أن تكون رائعة لأنك تستطيع أن تتحكم فى ذاتك !

وعندئذٍ فقط . بعد فهم جميع أبعاد تفكيرك الخاطئ ، وسلوكياتك السيئة . والأثر القوى الذى تتركه على علاقتك ، تستطيع الانتقال إلى الخطوة الرابعة . والتى تتلخص فى وضع مجموعة مما أسميه " قيم العلاقات الشخصية " ، والتى ستصبح الأساس الجديد لعلاقاتك . إن تلك " القيم " هى التى ستعيدك إلى جوهر ذاتك ، وتساعدك فى الاندماج

عاطفيًا مع أفضل جوانب شخصيتك ، وتعدك سلوكيًا لمنح شريك حياتك أشياء إيجابية يستجيب لها .

ثم تأتى الخطوة الخامسة ، والتى ستتعلم فيها أهم الوصفات الأساسية والقوية والفاعلة فى صميم وظيفة الذات الإنسانية : الوصفة الخاصة بالعلاقة الناجحة .

إنذار : لن تفيدك تلك الوصفة فى شىء إلا إذا أتقنت الخطوات الأربع الأولى . فبدون تكملة تلك الخطوات ستهدر على الأرجح فرصتك فى الوصول إلى الوصفة بفاعلية . كن صبورًا بما فيه الكفاية أثناء استعدادك للوصول إلى النجاح . لذا لا تتسرع وتقفز خطوات للأمام محاولاً الوصول للوصفة . فإنك سوف تصل إلى هناك عما قريب ، وإن أنجزت ما عليك من واجبات سوف تصل مستعدًا .

وفى خطوتنا السادسة سنبدأ عملية إعادة الاتصال . فالعديد منكم سمح للصلة بينه وبين شريك حياته بأن تظل متهتكة لسنوات عديدة . وبالنسبة لآخرين ، فإنها قد تعرضت ببساطة للضعف وبدأ البعد يتسلل إلى حياتهم . وفى أى من الحالتين ـ سواء كنت ترغب فى استخدام أساليب وقائية أو علاجية لإنقاذ علاقتك ـ سيكون هذا هو الوقت الذى تعيد فيه فتح المفاوضات ، وتعمل خلال مجموعة من الخطوات الأساسية كى تتعلم كيف تتعامل مع احتياجاتك الخاصة ، واحتياجات شريك حياتك بطريقة تضمن لك الوصول للنجاح .

من أقوالى المأثورة إنه عليك أن تحدد المشكلة قبل أن تدعى وجودها . لابد أن تقرر ماذا تريد حقًا من علاقتك ، ماذا تريد من نفسك ومن شريك حياتك ـ وسوف نتعلم معًا طريقة القيام بذلك . وكجزء من عملية إعادة الاتصال تلك سوف تخوض برنامجًا دقيقًا مكونًا من أربعة عشر يومًا تبدأ أنت وشريك حياتك فى تفعيل حياتكما الجديدة ـ حيث تتجسد عملية إعادة الاتصال أمام أعينكما .

وأخيرًا فى خطوتنا السابعة سوف تتعلم كيف تسيطر على علاقتك ، وتديرها بمجرد أن تعيد التواصل مع شريك حياتك . ودعنا نكن صريحين . أنت وشريك حياتك لم تولدا بالأمس . فلديكما الكثير من المعتقدات العاطفية . ونحن سوف نمضى وقتًا كافيًا فى التعرف على هذه المعتقدات حتى يمكنك أن تحظى ببداية جيدة ، وفرصة جديدة بعلاقتك . وكى تتأكد من أنك مستعد لما ينتظرك فى العالم الحقيقى سوف أقدم لك فصلاً آخر يناقش قضايا الحياة الزوجية اليومية بما فيها من موضوعات حميمية ، وأخرى متفجرة كالشجار والعنف الجسدى .

• العلاقة الزوجية : بيان مشروع •

للقيام بتلك الخطوات السبع لابد أن تفعل شيئاً واحدًا بدءًا من الآن . لابد أن تضع علاقتك على ما أحب أن أطلق عليه " بيان مشروع " . وهذا يعنى أنك لابد أن تقرر العمل جاهدًا لتحسين موقفك كل يوم . وأنا لا أعنى أنك بحاجة لأن " ترغب " أو " تنوى " البدء فى إصلاح العلاقة . بل أعنى أن تقوم بذلك فعليًا كل يوم . قم بضبط نفسك للقيام بهذا العمل . إنك تخصص وقتًا لأمور أخرى فى حياتك كل يوم - فأنت تستطيع إخراج القمامة كل يوم ، وإيصال أطفالك للمدرسة كل يوم ، والذهاب لعملك كل يوم - ولا يجب أن تختلف جهودك المبذولة لإنجاح علاقتك عن تلك الأمور . فأنت سوف تخصص وقتًا كل يوم لإعادة شحن هذه العلاقة وللقيام بالمهام المحددة فى هذا الكتاب . وسوف تجنى من هذا المشروع ما زرعته فيه . وقد يعنى هذا ضرورة إعادة تنظيم ، أو إلغاء بعض من أنشطتك الأخرى من أجل توفير الوقت اللازم لإنجاح علاقتك . وقد يعنى هذا تغيير كل شىء بجدول أعمالك طويل المدى بدءًا من عطلات نهاية الأسبوع إلى

العطلات الصيفية حتى تستطيع الإيفاء بمتطلبات العلاقة . إن وضع علاقتك على " بيان المشروع " يعنى أنها تصبح ذات أهمية كبيرة بالنسبة لك .

ووضع علاقتك على " **بيان المشروع** " يعنى أيضًا أنك لابد أن تلتزم على طول الطريق . وإليك هذه الوصفة المجربة والحقيقية : (كن ـ قم ـ احصل) كن مخلصًا ، وقم بكل ما يتطلبه الأمر ، وسوف تحصل على ما تريده . ولا تقرر بذل الجهد لإصلاح علاقتك طوال فترة زمنية محددة سلفاً . فأنت لابد أن تبذل هذا الجهد " حتى " تحظى بما تريده ، وليس حتى تنتهى فترة زمنية معينة . وأنا أعتقد أنه قد مرت فترة طويلة قبل أن تصل علاقتك لهذا المستوى من التدهور ، لذا امنح نفسك وقتًا مساويًا للعمل على إصلاحها .

وخلال هذه المرحلة سوف تصادفك انتكاسات ، وستعانى من الألم والإحباط ، ولكنك ستلمس تغييرًا أيضًا . استمر فى تعزيز هذا التغيير . إنك لابد أن تلتزم ببذل الجهد من أجل التطوير طويل المدى لأسلوب حياة ، ونمط تفكير ، ومشاعر وتصرفات مختلفة تمامًا . فليس كافيًا أن يكون لديك " رغبة " أو " أمل " فى أنك ستنعم بعلاقة أفضل . إنك لابد أن تكون مستعدًا لأن تنقب عن هذا النهم للتميز حتى تجده . والذى ظل مختبئاً فترة طويلة بداخلك وبعد ذلك لابد أن تعمل على إطلاقه .

لابد أن تدرك أنك سوف تتحدى الأعراف . وتتحدى شعورك بالأمان وتتحدى الحكمة التقليدية التى خذلتك قبل ذلك . ضع هذا المعيار الشخصى أمامك منذ البداية . تبنَّ فلسفة عاطفية مفادها : " أنا لن أستسلم أبدًا . أنا لن أسمح بالتنازل عن آمالى وأحلامى " . ولا تنس أن هذه الحياة هى فرصتك الأولى . فتلك ليست تجربة قياس ملابس . لابد أن تعزم على بلوغ مرادك وبلوغه الآن . وإن عزمت الحصول على أقل من ذلك ، إذن ستحصل عليه .

وأخيرًا ، فإن وضع " بيان مشروع " يعنى ألا تنسى أهمية علاقتك بنفسك . لابد أن تقول لنفسك إنه ليس خطأً أن ترغب فى كل شىء . ليس خطأً أن ترغب فى الكرامة والحب والشرف والرومانسية فى حياتك . لابد أن تقر بأنك جدير بكل شىء ترغب فيه . لابد أن تقر أن العلاقات المتعة والمرضية ليست فقط مقتصرة على الأشخاص الآخرين . بل يمكنك أن تحظى بها أنت أيضًا . فليس من الأنانية أو السذاجة أن ترغب فيها ، فالنضج هو أن تتوقع الحصول على كل هذا . فعدم النضج الحقيقى هو أن تستسلم ، وترضى بأقل مما تريد .

ليس خطأً أن تريد وتتوقع وتطمح فى علاقة يعاملك فيها الطرف الآخر باحترام وكرامة . فالطبيعى أن تؤمن أن شريك حياتك يستطيع ولابد أن يكون سكنًا لك . إنه ليس مجرد حلم أن تؤمن أن الله قد وهبك شخصًا آخر فى هذا العالم تستطيع أن تفضى إليه بأكثر آرائك واحتياجاتك حميميةً وحساسية .

وأنا لا أقترح عليك التفاؤل الأعمى ، أو إنكار المخاطر . كما أننى لا أنصحك بأن تدعى عدم وجود مشكلات ، أو أنها ستختفى من تلقاء نفسها . أنا فقط أطلب منك أن تردد داخل نفسك أنك تستطيع القيام بذلك ، وأن علاقتك من الممكن أن تتطور للأفضل . وأنا أقول دومًا : " إننا فى بعض الأحيان نتخذ القرار الصحيح ، وفى أحيان أخرى لابد أن نجعل القرار صحيحًا " . وإن كنت تريد المعلومات والأدوات والخطة اللازمة لاتخاذ القرار الصحيح - ولإحداث تغيير حقيقى فى حياتك ، وإنقاذ علاقتك ، وإعادتها لنصابها الصحيح - إذن استمر فى القراءة . فسوف تجد فى هذه الصفحات خطة قوية بعيدة كل البعد عن السخافة من شأنها أن تعيد الاتصال بينك وبين شريك حياتك .

وأنت قد لا تحب كل ما ستقرؤه . وقد لا تحب اضطرارك للتخلى عن مجموعة الخرافات الخادعة والمدمرة فيما يخص طرق إنجاح العلاقات ،

وقد لا تحب معرفة الحقيقة عن نفسك ـ ولكننى أتوقع أنك سوف تحب النتيجة . سوف تحب كونك قادرًا على إعادة برمجة نفسك على النجاح بدلاً من الفشل ، وانتقالك من مجرد رسم أمنيات عن المستقبل إلى صنع مستقبل حقيقى . وبعد ذلك يستطيع كل منكما البدء فى العمل على الحصول على مبتغاه ، والتوقف عن الشعور بالألم ، وخلق المزيد من السلام والحب والمتعة فى علاقتكما .

تحديد المشكلة

حينما يقول لى الآخرون إن علاقتهم تواجه أزمة فإن أول سؤال أطرحه هو " ما هى المشكلة بالتحديد ؟ " . وعادة ما يقابل سؤالى بـ ... الصمت ! وعندئذ أقول " أخبرانى إلى أى مدى علاقتكما متأزمة " . مرة أخرى لا أجد إلا الصمت . وبعض الأزواج يكون باستطاعتهم أن يرددوا على مسامعى بعض " المواقف " التى تحدث بينهم ، ويصفون لى قدر الألم الذى يشعرون به ، ولكنهم لا يستطيعون تحديد المشكلة أو لا يعرفون كيف يعبرون عن المشكلة الأساسية المتسببة فى هذا الصدع .

آسف ولكن ذلك ليس كافيًا . فأنت بحاجة لأن تفهم بصورة واضحة وواقعية نوع الأزمة التى تواجهها علاقتك ، والسبب فى حدوثها . إنك بحاجة لأن تعلم أصول علاقتك ومسئولياتها ، والأشياء المجدية والأشياء غير المجدية . لابد أن تتفهم بدقة كيف تتطور علاقتك أو تتدهور ، وسواء كانت مستقرة أم يسودها التوتر ، أم أنها خرجت عن نطاق السيطرة تمامًا . إن هناك مثلاً يقول : " نصف حل أى مشكلة هو تحديد المشكلة نفسها " . دعنا نصغ هذا المعنى

بطريقة أخرى ، إننا نحتاج إلى أن نعلم بدقة مدى نجاح أو سوء علاقتك ، وما الذى أدى إلى ذلك . فأنت لا تستطيع أن تغير ، أو تعالج ما لا تقر به .

والأهم من ذلك ، أنت بحاجة لأن تكتشف ما قمت به شخصيًا سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا كى تصل علاقتك لهذا الوضع . كيف أسهمت فيه . وكيف عملت على تفاقمه ؟ حينما تقول إن ثمة شيئاً لا يسير على ما يرام فى علاقتك ، هل تستطيع أن تحدد بدقة ما هو هذا " الشىء " ، أم أنك فقط تخمن بدلاً من أن تتبع استراتيجية تتسم بالوضوح ؟ هل السبب عدم مقدرتك على التواصل ، أم نزعتك إلى الشجار ، أم خوفك من المودة ، أم شعورك بفراغ عام ، أم يرجع هذا السبب لأى مشكلة ، أو عدد من المشكلات الأخرى ؟ هل أنت واثق من أن القلق أو التوتر الذى تشعر به ناتج عن العلاقة أم أنه ناتج عن شىء آخر ؟

وهناك قول سديد بأن العلاقة المريضة شأنها شأن أى مرض آخر من الممكن أن تخضع للتشخيص . وإذا أخطأت فى التشخيص فإنك لن تعالج فقط العلة الخاطئة ، ولكنك ستتجاهل المشكلة الحقيقية لأنك تعتقد بالفعل أنك وضعت يدك على أصل المشكلة .

إن أسوأ شىء يمكنك القيام به هو أن تصل لاستنتاجات خاطئة بشأن أسباب مشكلات علاقتك . فكى تنقذ علاقتك لن تكون مهمتك مقتصرة فقط على التشخيص الدقيق والكلى لكل ما يحتاج لتغيير ، ولكن لوضع استراتيجيات التدخل السليمة التى ستحدث هذا التغيير . ولا ينبغى لتلك العملية أن تكون معقدة . فلا يجب أن تتلقى تدريبًا متخصصًا كى تقوم بهذا التشخيص - فى الواقع من الأفضل ألا تتلقى مثل هذا التدريب على الإطلاق . بيد أنه من الضرورى أن تتحلى بالصدق بخصوص علاقتك ، والدور الذى تلعبه فيها إن كنت تريد القيام بالتشخيص الصحيح . فلا يمكنك خداع نفسك ، أو تزييف

ما حدث لك . فإن أفلست علاقتك إفلاسًا عاطفيًا تامًا لأنكما استنزفتما هذه العواطف تمامًا فلابد أن تعترف بذلك . وإن كنت متزوجًا ، ولكنك تعيش " فى حالة " من الطلاق أو الانفصال العاطفى اعترف بذلك أيضًا . وإن كانت هذه العلاقة تقتلك ، وتقتل قيمة ذاتك اعترف بذلك . وإن جعلك الألم تصبح قاسيًا وغليظًا اعترف بذلك أيضًا .

من فضلك لا تقل لنفسك : " حسنًا . إننا نحتاج لإجراء بعض التعديلات الطفيفة على حياتنا " فى حين أنك بحاجة لإجراء تعديلات جذرية . فإما أن تكون واقعيًا ، أو تستعد لمعايشة الكثير من نفس الشىء فى العلاقة . هل تكمن المشكلة فى أن أحدكما يلقى باللوم على الآخر فيما يخص إحباطات الحياة التى لا علاقة لها بالعلاقة الزوجية ؟ هل ظللتما تمارسان مهام الأبوة لفترة طويلة حتى أنكما نسيتما ماذا يعنى أن تكونا صديقين أو حبيبين ؟ هل نسيتما كيف تهتمان ببعضكما البعض ؟ هل توقفتما عن ممارسة العلاقة الحميمة ؟ ماذا حدث للمودة بينكما ؟ هل ابتعدت عن شريك حياتك ، وأصبحت باردًا نحوه بسبب شىء ما حدث منذ عشرة أعوام مضت ؟ هل أنتما زوجان عاملان ليس لديهما وقت لبعضهما البعض ؟ هل علاقتكما يسودها التوتر والاضطراب بسبب علاقة غرامية سابقة لأحدكما ؟

لقد أخبرتك بأن ذلك ليس أحد الكتب التى تشتريها لتجلس كى تقرأها . لذا أحضر ورقة وقلمًا . فلابد أن تلعب دورًا فعالاً من البداية إلى النهاية . وشأنى شأن أى مدرب آخر ، فمن المسموح لى أن أتحرك خارج خط الملعب الجانبى فقط . فأنت الذى تقف فوق خشبة المسرح ، وبالتالى فأنت محور التغيير . فلابد أن تعمل عقلك وقلبك وروحك حتى تستطيع الاتصال بمشاعرك .

• خريطة المفاهيم الشخصية •

ابدأ بالاستبيان التالى . والمصمم لتحفيز تفكيرك بشأن علاقتك الحالية ، وكيف أثرت عليك . وسوف نستخدم هذه الرؤى والمعلومات بينما نتحرك قدمًا لتوضيح ما يحدث فى علاقتك . وهذا الاستبيان يعرض بدايات اثنتين وأربعين عبارة . وعليك تكملة كل عبارة بفكرة صادقة وعفوية . لا تمض كثيرًا من الوقت محاولاً تكملة بند واحد فقط . فاستجابتك الأولى هى على الأرجح الأصدق .

إنذار : دعنى أخبرك قبل أن نبدأ التمرين الأول بأنك لابد أن تتحرى الصدق الشديد فى إجاباتك . أنت وأنا نعلم أنه باستطاعتك التلاعب بهذا التمرين عن طريق الإدلاء بأجوبة لطيفة ولائقة اجتماعيًا . قاوم رغبتك فى تدوين الإجابات " الصحيحة " . فلا يوجد من يحتاج لرؤية مثل هذه الأجوبة سواك . فإن قمت بالغش الآن فإنك بذلك سوف تغش نفسك ، وتغش شريك حياتك لاحقًا .

وكى تستطيع الاحتفاظ بمصداقيتك والإجابة بسهولة ، أنصحك بأن تدون أفكارك فى صحيفة ورقية . فالتفكير فى الأجوبة داخل رأسك يختلف عن تدوينها على الورق . فعندما تدون أجوبتك سوف تضطر إلى تحرى الترابط والتمام ، وهو الأمر الضرورى الآن ، حيث إنك ستجمع معًا عددًا من الأفكار والمشاعر والاستجابات المختلفة . ومقدرتك على العودة إلى الأفكار التى دونتها سوف تكون بالغة القيمة ، ونحن نتحرك قدمًا . فالصحيفة ستوفر لك بعضًا من الموضوعية التى تحتاجها حينما تقوم بتقييم نفسك .

ولكن احرص على ألا يقرأ الصحيفة شخص سواك . فى الواقع ، قم بحماية خصوصية وسرية لصحيفتك على الدوام . فمن المهم أن تتمتع

بمطلق الحرية أثناء كتاباتك . فلا يوجد شىء آخر سيوفر لك الوضوح الذى تحتاجه لإحداث التغييرات ، وخلق العلاقة التى ترغب فيها .

١. أنا أنكر دومًا ____________________
٢. أنا أكون سعيدًا حينما ____________________
٣. فى بعض الأحيان أنا ____________________
٤. إن ما يغضبنى هو ____________________
٥. أتمنى ____________________
٦. أمقت أن ____________________
٧. حينما أغضب فإننى ____________________
٨. سوف أضحى بأى شىء فى مقابل أن يقوم شريك حياتى بـ ____________________
٩. فى بعض الأحيان ____________________
١٠. سأكون محبوبًا أكثر لو ____________________
١١. إن أبى وأمى ____________________
١٢. لو فقط حظيت ____________________
١٣. إن أفضل ميزة بى هى ____________________
١٤. فى بعض الأحيان ليلاً ____________________
١٥. حينما كنت طفلاً ____________________
١٦. إن أسوأ خصالى هى ____________________
١٧. إن حياتى تغيرت فعلاً عندما ____________________
١٨. إن انتهت علاقتى فسيكون ذلك لأن ____________________
١٩. إن شريك حياتى يمقت حقًا أن ____________________
٢٠. حينما أكون وحدى فإننى ____________________
٢١. إن شريك حياتى يغضب عندما ____________________
٢٢. إن أكثر ما يخشاه شريك حياتى هو ____________________
٢٣. أنا أتألم حينما يقوم شريك حياتى بـ ____________________
٢٤. أنا أشعر بوحدة شديدة عندما ____________________
٢٥. أنا أخشى ____________________

٢٦. أنا أحب ______

٢٧. لقد اعتدنا على الضحك أكثر لأن ______

٢٨. سيكون من الأفضل لو ______

٢٩. الأصدقاء ______

٣٠. أشعر بأننى كاذب حينما ______

٣١. لا أستطيع مسامحة ______

٣٢. معًا نحن ______

٣٣. ما يدهشنى هو ______

٣٤. أنا أومن ______

٣٥. الأشخاص الآخرون يعتقدون ______

٣٦. الرجال ______

٣٧. النساء ______

٣٨. أنا أندم ______

٣٩. لا يجدى الأمر حينما ______

٤٠. من المجدى أن نقوم ______

٤١. لو فقط ______

٤٢. إننا لا نبدو مطلقًا ______

■ ■ ■

سواء كنت تدرك هذا أم لا فإن إجاباتك عن هذه الأسئلة قد أبرزت لك بعض الجوانب المهمة من سلوكياتك . وفقًا لإجاباتك عن الاثنى وأربعين سؤالاً السابقة ، الآن أجب عن الأسئلة التالية :

١. انظر إلى إجاباتك عن العبارات ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٣١ . ماذا تقول لك تلك الإجابات عن الغضب فى حياتك ، وفى علاقتك ؟ اكتب إجابة مكونة من فقرتين على الأقل فى صحيفتك .

٢. انظـر إلى إجابتـك عـن العبـارات ١ ، ٢ ، ١٤ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٣٠ . ماذا تقول لك تلك الإجابات عن الخوف في حياتـك ؟ اكتـب إجابـة مكونة من فقرتين على الأقل في صحيفتك .

٣. انظر إلى إجاباتـك عـن العبـارات ٢ ، ٨ ، ١٠ ، ١٤ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٤٢ . ماذا تقول تلك الإجابات عن الوحدة في حياتـك . وفـي علاقتك الزوجية ؟ اكتب إجابة مكونـة مـن فقـرتين علـى الأقـل فـي صحيفتك .

٤. انظـر إلى إجاباتـك عـن العبـارات ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٩ ، ٣١ ، ٣٨ ، ٤١ . مـاذا تقـول لـك تلـك الإجابـات عـن اللـوم والتسامح في حياتـك وعلاقتـك الزوجيـة ؟ اكتـب إجابـة مكونـة مـن فقرتين على الأقل في صحيفتك .

٥. انظـر إلى إجاباتـك عـن العبـارات ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٨ ، ١٢ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٣٤ ، ٤١ ، ٤٢ . ماذا تخبرك هذه الإجابات عن الأحلام فـي حياتك . وفي علاقتك الزوجية ؟ اكتب إجابة مكونة من فقرتين على الأقل في صحيفتك .

• خريطة صحة العلاقة الزوجية •

الآن وبعد أن عرفت المزيد عـن نفسك ، دعنـا نلـق نظـرة عامـة علـى علاقتك . فيما يلي استبيان شامل ، اختبار صح / خطأ يشمل بنود وثيقـة الصلة بصحتك وصحة علاقتك . ومرة أخرى تحر الـصدق والأمانـة واتبـع استجابتك الأولى . ولا تمض الكـثير مـن الوقـت محـاولاً الإجابـة عـن أي بند .

ضع دائرة حول " صح " أو " خطأ " أمام كل بند .

١. أنا راضٍ عن حياتى الجنسية .	صح	خطأ
٢. إن شريك حياتى لا ينصت إلى .	صح	خطأ
٣. أنا أثق فى شريك حياتى .	صح	خطأ
٤. أنا أشعر بالضيق والإحباط .	صح	خطأ
٥. أنا متفائل بشأن مستقبلنا .	صح	خطأ
٦. أنا لا أجد سهولة فى الكشف عن مشاعرى .	صح	خطأ
٧. إن شريك حياتى كثيرًا ما يقول لى " أحبك " .	صح	خطأ
٨. فى بعض الأحيان أشعر بالغضب .	صح	خطأ
٩. أنا أشعر بأننى أحظى بالتقدير .	صح	خطأ
١٠. أنا شخص لا أتحكم فى مشاعرى .	صح	خطأ
١١. إن شريك حياتى يقف بجانبى فى الأوقات العصيبة .	صح	خطأ
١٢. إن شريك حياتى لاذع فى نقده .	صح	خطأ
١٣. إن شريك حياتى يفهمنى .	صح	خطأ
١٤. أخشى أن يكون شريك حياتى شاعرًا بالملل .	صح	خطأ
١٥. إن شريك حياتى لا يحب مشاركة الآخرين فيما يدور بعقله .	صح	خطأ
١٦. أنا أتخيل نفسى فى حالة طلاق .	صح	خطأ
١٧. إننى أعيش العلاقة التى كنت أحلم بها .	صح	خطأ
١٨. أنا أعلم أننى محق .	صح	خطأ
١٩. يعاملنى شريك حياتى باحترام .	صح	خطأ
٢٠. إن شريك حياتى من النوع الذى يأخذ ولا يعطى .	صح	خطأ
٢١. إننا عادة ما نقوم بأمور ممتعة معاً .	صح	خطأ
٢٢. فى بعض الأحيان أرغب فقط فى جرح مشاعر شريك حياتى .	صح	خطأ
٢٣. أنا أشعر بأننى محبوب .	صح	خطأ
٢٤. أنا أفضل الكذب عن البحث عن حل للمشكلة .	صح	خطأ
٢٥. لازالت علاقتنا متوجة بكثير من العاطفة .	صح	خطأ

٢٦. أنا أشعر أننى حبيس بلا مهرب . صح خطأ
٢٧. يعتقد شريك حياتى أننى شخص ممتع الصحبة . صح خطأ
٢٨. لقد أصبحت علاقتنا مملة . صح خطأ
٢٩. إننا نستمتع بالخروج وحدنا . صح خطأ
٣٠. إن شريك حياتى يشعر بالخجل منى . صح خطأ
٣١. إننا نثق فى بعضنا البعض بشكل يفوق الوصف . صح خطأ
٣٢. لقد أصبحنا أشبه برفقاء غرفة . صح خطأ
٣٣. أنا أعرف أن شريك حياتى لن يتركنى مطلقًا . صح خطأ
٣٤. أنا لم أعد فخورًا بجسدى . صح خطأ
٣٥. إن شريك حياتى يحترمنى . صح خطأ
٣٦. إن شريك حياتى يقارننى دومًا بالآخرين . صح خطأ
٣٧. لازال شريك حياتى يجدنى جذابًا . صح خطأ
٣٨. إننا نبدو أننا نرغب فى أشياء مختلفة . صح خطأ
٣٩. شريك حياتى يمنحنى أن أفكر لصالحى . صح خطأ
٤٠. إن شريك حياتى يشكل عبئًا علىّ . صح خطأ
٤١. أنا صادق مع شريك حياتى . صح خطأ
٤٢. إن الآخرين لا يملكون أدنى فكرة عن شكل علاقتنا . صح خطأ
٤٣. إن شريك حياتى يرحب بالاقتراحات الجديدة . صح خطأ
٤٤. لقد عزل شريك حياتى نفسه عنى . صح خطأ
٤٥. إن شريك حياتى هو مصدرى الأول للدعم العاطفى . صح خطأ
٤٦. إن شريك حياتى يصدر علىّ الأحكام دومًا . صح خطأ
٤٧. يكترث شريك حياتى حينما أكون حزينًا . صح خطأ
٤٨. إن شريك حياتى يعاملنى وكأننى طفل . صح خطأ
٤٩. إن شريك حياتى يضع علاقتنا فى الصدارة قبل أى علاقة أخرى . صح خطأ
٥٠. أنا لا أستطيع مطلقًا إرضاء شريك حياتى . صح خطأ
٥١. إن شريك حياتى يريد سماع حكاياتى . صح خطأ
٥٢. لقد اخترت شريك حياتى بناء على الأسباب الخاطئة . صح خطأ

٥٣. أنا أتطلع للوقت الذى نمضيه معًا .	صح	خطأ
٥٤. يظن شريك حياتى أننى ممل فى الفراش .	صح	خطأ
٥٥. إن شريك حياتى محظوظ لأنه تزوج بى .	صح	خطأ
٥٦. يعاملنى شريك حياتى وكأننى أعمل لديه .	صح	خطأ
٥٧. أنا أفوز فى النزاعات .	صح	خطأ
٥٨. أنا أحسد أصدقائى على علاقاتهم .	صح	خطأ
٥٩. سوف يقوم شريك حياتى بحمايتى إن تطلب الأمر .	صح	خطأ
٦٠. أنا أشك فى شريك حياتى .	صح	خطأ
٦١. أشعر أن شريك حياتى يحتاج إلىّ .	صح	خطأ
٦٢. إن شريك حياتى يغبطنى .	صح	خطأ

الآن ارجع إلى الاختبار ، وقم بعد جميع الأسئلة زوجية الرقم التى أجبت عنها بـ " صح " . اكتب المجموع الإجمالى . الآن ارجع مرة أخرى ، وعد جميع البنود فردية الرقم التى أجبت عنها بـ " خطأ " . أضف هذا الرقم إلى المجموع الإجمالى للأجوبة الصحيحة لتحصل على النتيجة الإجمالية .

الإجابات زوجية الرقم الصحيحة ____________

الإجابات فردية الرقم الخاطئة ____________

المجموع الإجمالى ____________

إن هذا الاختبار مصمم كى يوفر لك فكرة سريعة عن مدى نجاح علاقتك . إن كان مجموعك الإجمالى أعلى من ٣٢ ، فمن المحتمل أن علاقتك فى خطر ومعرضة للفشل . وإن كان مجموعك الإجمالى يتراوح بين ٢٥ و ٣٠ إذن فعلاقتك الزوجية تمر بمشكلة خطيرة ، وأنت على الأرجح تعيش حالة من " الانفصال العاطفى " . وإن كان مجموعك الإجمالى

يتراوح بين ١٢ و ١٩ إذن فإن علاقتك تقع في نطاق متوسط (وهذا ليس جيدًا) وتحتاج بدون شك لبذل الجهد . وإن كان مجموعك أقل من ١١ ، إذن فعلاقتك تتعدى النطاق المتوسط ، وقد يكون هناك بعض الجوانب فقط التي تحتاج لتعديل أو تحسين .

• الخريطة العامة لمشكلات العلاقة الزوجية •

انظر مرة أخرى إلى اختبار خريطة صحة العلاقة الزوجية الذي انتهيت منه لتوك ، ودوِّن تلك الجوانب التي تؤثر سلبًا على نجاح العلاقة . بمعنى آخر . دوِّن مضمون البنود زوجية الرقم التي أجبت عنها بـ " صح " ، وتلك فردية الرقم التي أجبت عنها بـ " خطأ " . على سبيل المثال إذا أجبت بـ " صح " عن البند (٦٠) اكتب " أنا أشك في شريك حياتي " . وإذا أجبت بـ " خطأ " عن البند (٦١) اكتب " لا أشعر أن شريك حياتي يحتاج إليّ " . وسيكون من المهم تدوين تلك الملاحظات في صحيفتك لأنها ستعزز من وضوح المهام التي ستقوم بها لمساعدة علاقتك . ونحن سوف نستخدم هذه المعلومات بشكل كثيف في الخرائط اللاحقة . لذا ابذل جهدًا جيدًا ومتقنًا .

والآن وبعد أن قمت بدراسة قائمتك ، انظر قائمة الخصائص التالية التي تصف علاقة زوجية متوترة ، ورتبها من حيث الأقوى (الأول) إلى الأضعف (العاشر) وفقًا لدرجة تواجدها ، وتأثيرها على علاقتك (على سبيل المثال ، إن كنت تشعر أن العدوانية / الازدراء هي أقوى المشاعر المهيمنة على علاقتك ، فإنها ستأخذ الرقم عشرة . وإن كان الحب هو أضعف المشاعر في علاقتك الحالية فإنه سيأخذ الرقم واحد) .

العدوانية / الازدراء ________

اللامبالاة ________

الخوف ______________

عدم الثقة ______________

الكراهية ______________

الحب ______________

الوحدة ______________

الذنب / الخزى ______________

الغضب ______________

الإحباط ______________

• الخريطة المحددة لمشكلات العلاقة الزوجية •

الآن دعونا نكن أكثر تحديدًا . لقد أدرجت بعض أنواع المشكلات التى يمكن تطبيقها على علاقتك . إن كنت تواجه أيًا من هذه المشكلات فى علاقتك ضع دائرة حول الرقم المناظر . بعد ذلك رتب المشكلات من واحد (أسوأ مشاكلك) وحتى تلك التى تمثل أقل مشاكلك حدة . بمعنى آخر ، إن كنت تعتقد أن أكبر مشكلاتك هى الثقة ، اجعلها رقم واحد . وإن كان البند الذى يمثل لك أقل مشكلة هو العلاقة الحميمة ، وكنت قد قمت بتدوين سبع مشكلات مهمة ، إذن ستأخذ العلاقة الحميمة رقم سبعة . وأنت لست مضطرًا لترتيب جميع البنود ـ رتب فقط تلك التى تعتقد أنها تنطبق على حالتك . اكتب فى المساحة الفارغة عبارة واحدة تصف بها جوهر أو صميم المشكلة .

الثقة ______________________________

العلاقة الحميمة ______________________________

المال ______________________________

الأسرة ______________________

الوقت ______________________

الأطفال ______________________

نقص المودة ______________________

التواصل ______________________

الغضب ______________________

المخدرات / الشراب ______________________

الحدة ______________________

النقد ______________________

الخوف ______________________

عدم الإخلاص ______________________

الملل ______________________

قلة العاطفة ______________________

الغيرة ______________________

تقسيم العمل ______________________

التواصل ______________________

• خريطة سلوك العلاقة الزوجية : شريك حياتك •

إليك عشرة أسئلة سوف تساعدك على تنظيم أفكارك إزاء أسباب شعورك على هذا النحو إزاء شريك حياتك . وإن كانت بعض أجوبتك هى نفسها عن كل سؤال ، فلا بأس . استخدم الصحيفة ـ إذا أردت ـ لمساعدتك على فهم مشاعرك بشكل أفضل .

- اكتب خمسة مواقف توحى بحب شريك حياتك لك خلال الشهر الأخير .
- اكتب خمسة مواقف توحى بعدم حب شريك حياتك ، أو بغضه لك خلال الشهر الأخير .
- اكتب وصف أفضل خمس مزايا لدى شريك حياتك .
- اكتب وصف أسوأ خمس صفات لدى شريك حياتك .
- اكتب خمسة أشياء طلبت أو وبخت أو تذمرت من شريك حياتك كى يصححها أو يحسنها ؛ ولكنه لم يقم بتصحيحها أو تحسينها .
- اكتب خمسة أشياء جعلتك تقع فى حب شريك حياتك .
- اكتب خمسة أشياء من شأنها أن تجعلك تبغض شريك حياتك اليوم .
- صف علاقتك الحميمة مع شريك حياتك مبديًا اهتمامًا أكبر بزوجك :
  - نمط المبادرة
  - عدد مرات الممارسة
  - الجودة
  - المشكلات
- صف مدى رغبة شريك حياتك فى التركيز عليك مبديًا مزيداً من الاهتمام على :
  - الرغبة فى الاقتراب الجسدى

- الرغبة فى التحدث إليك على حدة
- الرغبة فى قضاء وقت معك بمفردكما
- الرغبة فى حمايتك ، أو مواساتك فى وقت أزماتك
- الرغبة فى إسعادك

- هل تتطلع لرؤية شريك حياتك فى نهاية اليوم ؟ إن كانت إجابتك بالنفى اكتب الأسباب فى صحيفتك . كن دقيقًا بقدر استطاعتك . فإن كان شريك حياتك يتذمر من الشكل الذى يبدو عليه المنزل اكتب هذا . وإن كان السبب هو نظرة على وجه شريك حياتك اكتب هذا . وإن كان هذا لأنك تضطر إلى اختراع حوارات لتلطيف الأجواء بينكما ، اكتب هذا أيضًا .

• خريطة سلوك العلاقة الزوجية : أنت •

كان هذا هو الجزء السهل . الآن إليك عشرة أسئلة مشابهة لابد أن تجيب عنها بصدق بالغ لمساعدتك فى تنظيم تقييمك للطريقة التى تنظر بها إلى نفسك ، وشكل علاقتك بشريك حياتك . وأنت قد لا تفكر فى طرح مثل هذه الأسئلة على نفسك ، لذا فكر فى إجاباتها جيدًا . اعقد العزم من الآن أنك لن تكذب على نفسك . أعد نفسك للتعامل مع حقيقة ذاتك ، حتى لو كانت مؤلمة . أعد قلبك وعقلك كى يكونا منفتحين دون أن يتبنيا موقفًا دفاعيًا . فمن الجبن أن يقوم المرء بإلقاء اللوم على الآخرين ، ومن الجبن كذلك والمدمر للذات أن يقوم بالإنكار . استخدم صحيفتك ـ إن كنت ترغب فى ذلك ـ لمساعدتك على معرفة سبب شعورك بهذه الطريقة .

١. اكتب خمسة مواقف توحى بحبك لشريك حياتك قمت بها خلال الشهر الأخير .

٢. اكتب خمسة مواقف توحى بعدم حبك ، أو بغضك لشريك حياتك قمت بها فى خلال الشهر الأخير .

٣. اكتب وصف أفضل خمس مزايا لديك .

٤. اكتب وصف أسوأ خمس صفات لديك .

٥. اكتب خمسة أشياء طلب منك شريك حياتك أو وبخك أو تذمرك منك كى تصححها أو تحسنها ، والتى لم تقم بتصحيحها أو تحسينها .

٦. اكتب خمسة أشياء جعلت شريك حياتك يقع فى حبك .

٧. اكتب خمسة أشياء من شأنها أن تجعل شريك حياتك يبغضك الآن .

٨. صف علاقتك الحميمية مع شريك حياتك ، مُبديًا مزيداً من الاهتمام على :

- نمط المبادرة
- عدد مرات الممارسة
- الجودة
- المشكلات

٩. صف مدى رغبتك فى التركيز على شريك حياتك ، مبديًا مزيداً من الاهتمام بـ :

- الرغبة فى الاقتراب الجسدى
- الرغبة فى التحدث إلى شريك حياتك على حدة
- الرغبة فى قضاء وقت مع شريك حياتك وحدكما
- الرغبة فى حماية ، أو مواساة شريك حياتك أثناء الأزمات

• الرغبة فى إسعاد شريك حياتك

١٠. هل يتطلع شريك حياتك لرؤيتك فى نهاية اليوم ؟ إن كانت الإجابة بالنفى اكتب الأسباب فى صحيفتك . فإن كنت تشكو إلى شريك حياتك بشأن يومك بمجرد أن تراه ، اكتب هذا . وإن كان التوتر يرتسم على وجهك عندما ترى شريك حياتك ، اكتب ذلك . وإن كان السبب لأنك تمقت رؤيته ، اكتب ذلك أيضًا .

وأتمنى أن يساعدك هذا الاختبار على أن تدرك أن إصلاح علاقتك يعنى أكثر من مجرد إصلاح شريك حياتك . فى الواقع ، وكما سأؤكد مرات ومرات خلال هذا الكتاب ، ليس هناك داع أن تنظر إلى مهمة الإنقاذ تلك من منطلق إصلاح عيوب شريك حياتك . ثق بى ، إن هناك الكثير الذى يحتاج للإصلاح بداخلك . فهذا الاختبار ليس مفاده الفوز على شريك حياتك ، وإنما الفوز فى علاقتك .

وسوف تسمعنى أقول كثيرًا أيضًا خلال هذا الكتاب إنك لابد أن تعقد العزم على حل الجزء الخاص بك من المشكلة لإنقاذ علاقتك . فبغض النظر عما يفعله شريك حياتك بشكل متكرر فى العلاقة ، فإنه يقوم بذلك جزئيًا على الأقل بسبب رد فعلك . إنك تعلم كيف يعاملك شريك حياتك ـ أو كيف يستمر فى معاملتك ـ بالطريقة التى تستجيب بها . فأنت إما تعزز أو تسمح باستمرار هذا السلوك عن طريق تبنى شكل معين من الاستجابات . فإن حدث على سبيل المثال وبالغ شريك حياتك فى سلوكيات معينة ، أو أصبح وقحًا ، أو منعدم الحساسية بشكل مستمر فإننى أؤكد لك أنه تعلم أن مثل هذا السلوك مقبول بسبب الطريقة التى استجبت بها له . وربما تكون فى الواقع قد كافأت شريك حياتك على قيامه بمثل هذه التصرفات عن طريق الاستسلام أو التقهقر أو الحزن لدرجة تجعلك تعجز عن التعبير عن مشاعرك بالشكل الكافى .

إن التعرف على مشكلاتك الخاصة سيكون غاية فى الأهمية حينما تدرك فى النهاية أنك أصبحت واقعيًا بشأن ما يحدث . وأنا أؤكد لك أن استعدادك لتبنى موقف غير دفاعى سيكون ملهمًا لشريك حياتك .

• خريطة أسلوب الحياة الخاص بالعلاقة •

سأطلب منك عبر هذا الكتاب أيضًا تقييم أسلوب حياتك الخاص ، وأسلوب الحياة الذى قمت أنك وشريك حياتك بتطويره معًا . ولابد أن تحدد الخطأ فى أسلوب حياتكما كزوجين الذى يدعم ، أو يسمح بوجود علاقة سيئة .

لقد قمت أنت وشريك حياتك معًا بتحديد شكل علاقتكما . لقد شكلتما هذه العلاقة معًا ـ سواء عن وعى أم لا . لقد تفاوضتما بشأن علاقتكما حتى وصلت لوضعها الحالى ؛ بحيث يؤثر كل طرف على الآخر من خلال ردود أفعاله واستجاباته . وربما لا تكون النتيجة التى تعيشها الآن هى التى كنت ترغب فيها فى المفاوضات ـ ولكن هذا هو المكان الذى وصلت إليه . وهذا هو المكان الذى ستظل قابعًا فيه حتى تطور أسلوب حياة يخلق سلوكيات أكثر نجاحًا .

لذا دعنا نتعرف على أسلوب حياتك . وأنا لا أستطيع أن أبالغ فى التأكيد على أهمية تقبل مفهوم " المسئولية عن أسلوب الحياة " حتى تستطيع التمتع بعلاقة صحيحة ، ورائعة فى المستقبل . ولا توجد استثناءات . وسوف تساعدك الأسئلة التالية على إبراز الطريقة التى يؤثر بها أسلوب حياتك سلبًا على علاقتك . ومرة أخرى إن لم تتحر الصدق فى إجاباتك ، فإنك بذلك لا تسدى لنفسك أى فائدة .

- هل تنخرط أنت وشريك حياتك فى محادثات جدية ؟ هل تتحدثان فى الغالب عن المشكلات ؟

- هل كليكما متشائم بشكل عام بخصوص ما ستؤول إليه علاقتكما ؟
- هل تشعر أن حياتك يهيمن عليها أطفالك ؟ عملك ؟ أزمات مالية ؟
- هل تشعر بعدم اللياقة الجسمانية ؟ هل أنت زائد الوزن ؟ هل قلت رغبتك فى أن تبدو جيدًا داخل المنزل ؟
- هل تلاحظ أن لديك كمًا محدودًا من الطاقة ؟ هل تجلس لفترات طويلة أمام التلفاز ؟ هل تجد صعوبة فى التغلب على شعورك بالنعاس بعد تناول العشاء ؟ هل أحدكما يكون نائمًا بالفعل حينما يأتى الآخر للفراش ؟
- هل تمر فترات طويلة يفقد أحدكما أو كلاكما خلالها اهتمامه بالعلاقة الحميمة أو العاطفة أو الاتصال الجسدى ؟
- هى تملان من بعضكما البعض بسهولة ؟
- إن رآكما أشخاص آخرون فى أماكن عامة . هل يعلقون بأنكما تعيسان ؟
- هل تلجآن لأشخاص آخرين بحثًا عن العزاء والتسلية ؟
- هل يخشى كل منكما من أن يكون للآخر اليد العليا فى العلاقة مما يرغمكما على التأهب ، أو التحفز لبعضكما البعض حينما تكونان معًا ؟
- هل تحرص حينما تقوم بشىء ما لدعم شريك حياتك أن تجعله يعلم أنه مدين لك بالفضل - وهل يقوم هو بالمثل معك أيضًا ؟

- هل لا تعرفان متى تتوقفان عند اندلاع شجار بينكما ؟
- هل يعمد كلاكما إلى التفوه بملاحظات قاسية ، وتهكمات شخصية عند الشجار ؟
- هل تنسحبان عادة من أمام بعضكما البعض بدلاً من إخراج ما فى جوفكما ؟
- هل لم تعد تهتم بما يهتم به شريك حياتك ـ والعكس ؟
- هل تعتقد أنك تنتهج سلوكيات بعينها ـ حتى إن كنت تعلم أنها هدامة ومدمرة ـ لا ترغب فى تغييرها من أجل مصلحة العلاقة ؟ هل ينتهج شريك حياتك سلوكيات مماثلة ؟
- حتى حينما تكون شديد اللطف مع شريك حياتك . هل يصعب عليك نسيان مشاعرك السلبية إزاءه ؟ هل تشعر أن شريك حياتك يشعر بنفس المشاعر تجاهك ؟
- هل توقف كلاكما عن التحدث بشأن مستقبله مع الطرف الآخر ؟ أو ما قد تفعلانه عند التقاعد ؟ ما تحلمان به ؟

• اختبار التواصل فى العلاقة •

ما نوع التواصل الذى قمت أنت وشريك حياتك بتطويره فى علاقتكما ؟ أجب عن اختبار الصح والخطأ السريع التالى المصمم لجعلك تفهم على نحو أفضل الطرق التى تتعامل أو لا تتعامل بها مع شريك حياتك . وسوف تساعدك هذه الأسئلة كذلك على إدراك مدى شعورك بالارتياح تجاه شريك حياتك ـ ذلك الشخص الذى من المفترض أن يكون

أهم شخص فى حياتك . وأكثر من تثق به . ومرة أخرى . لا تسمح لأحد برؤية هذا الاختبار . ضع دائرة حول " صح " على الأقل أمام العبارات التى تمثل مشكلات عرضية من جانبك .

١. فى أغلب الأحيان لا أستطيع إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عما أود قوله .	صح	خطأ
٢. أخشى أن يؤدى الإفصاح عما بداخلى إلى شريك حياتى إلى رفضه لى .	صح	خطأ
٣. أنا لا أتحدث فى العادة لأننى أخشى أن يكون رأيى خاطئاً .	صح	خطأ
٤. إن الإدلاء بما يجيش فى صدرى يزيد فقط من الأمور سوءاً .	صح	خطأ
٥. أنا أتحدث كثيرًا ، ولا أتيح لشريك حياتى الفرصة للتحدث .	صح	خطأ
٦. أنا لا أتطلع إلى التحدث إلى شريك حياتى .	صح	خطأ
٧. بمجرد أن أنخرط فى شجار أجد صعوبة فى التوقف .	صح	خطأ
٨. أنا عادة ما أستخدم أسلوبًا دفاعيًا .	صح	خطأ
٩. كثيرًا ما أتحدث عن أخطائه السابقة .	صح	خطأ
١٠. إن تصرفاتى لا تتماشى مع أقوالى .	صح	خطأ
١١. أنا لا أنصت فى الحقيقة .	صح	خطأ
١٢. أحاول دفع الغضب بالغضب والإهانة بالإهانة .	صح	خطأ
١٣. أنا أغيظ شريك حياتى كثيرًا .	صح	خطأ
١٤. نادرًا ما أتحدث عن الأمور التى تحمل قيمة حقيقية .	صح	خطأ
١٥. أنا عادة ما أكذب بإخفاء الحقيقة .	صح	خطأ
١٦. أنا أمقت أن يناقشنى شريك حياتى فى إحدى المشكلات .	صح	خطأ
١٧. أعتقد أنه المهم أن أفضى لشريك حياتى بجميع الانتقادات التى أراها فيه .	صح	خطأ
١٨. أنا أعلن عن تذمراتى بطريقة حادة .	صح	خطأ

١٩. أنا أعمد إلى قول " أنت تقوم دومًا " و " أنت لا تقوم أبدًا " عند مناقشة شكواى مع شريك حياتى . صح خطأ

٢٠. نادرًا ما أقوم بصياغة شكواى بطريقة لا تجرح شريك حياتى . صح خطأ

٢١. أنا لا أحب الجدال لأننى أشعر أنه ذو أثر سلبى على العلاقة . صح خطأ

٢٢. أنا لا أحب مناقشة مشاعرنا السلبية لأنها فقط تزيد الأمور سوءًا . صح خطأ

٢٣. أشعر أننى لا يجب أن أثير ما يضايقنى لأن شريك حياتى لابد أن يعرفها من تلقاء نفسه . صح خطأ

ولا يوجد عدد صحيح أو خاطئ من الأجوبة الصحيحة أو الخاطئة لهذا الاختبار . لابد أن تنظر مجددًا إلى أجوبتك لتأخذ فكرة عن ماهية مشكلات التواصل لديكما . وهذا سوف يساعدك على الإجابة عن المجموعة التالية من الأسئلة ، ويعينك على وضع استراتيجية لإعادة التواصل فى فصل لاحق .

• اختبار الكيمياء •

إليك طريقة أخرى تستطيع أن تقيس بها مدى تأثير أسلوب حياتك على علاقتك . أجب عن الأسئلة التالية عن الكيمياء التى توجد أو لا توجد بينك وبين شريك حياتك . لا تخش أن تخبر نفسك بالحقيقة . وبالرغم من أن بعضًا من تلك البنود قد يبدو سطحيًا . إلا أن هذه الموضوعات قد يكون لها أثر كبير وقوى على علاقتك ككل .

١. أنا لم أعد منجذبًا جسديًا لشريك حياتى . صح خطأ

٢. إن شريك حياتى يجعلنى أشعر بأننى جذاب . صح خطأ

٣. لم أعد أنا وشريك حياتى نقبل ونحتضن بعضنا البعض . صح خطأ

٤. إن العلاقة الحميمة بينى وبين شريك حياتى مفعمة بالحيوية وسارة . صح خطأ

٥. لم أعد أنا وشريك حياتى نغازل بعضنا البعض . صح خطأ

٦. أنا وشريك حياتى نفضل أن نكون بمفردنا معا أكثر من أن نكون بصحبة أشخاص آخرين . صح خطأ

٧. أنا لم أعد أنظر إلى شريك حياتى فى عينيه حينما نكون بمفردنا . صح خطأ

٨. إذا لم نمارس العلاقة الحميمة كل بضعة أيام فإننى أفتقد ممارستها حقًا . صح خطأ

٩. أنا أشعر بالاستياء من شريك حياتى فى الكثير من الأحيان . صح خطأ

١٠. أحب أن أجعل شريك حياتى يستمتع جسديًا . صح خطأ

أى إجابة بـ " صح " على بند فردى الرقم أو إجابة بـ " خطأ " على بند زوجى الرقم هو مؤشر على اعتلال علاقتك الزوجية . وإن كان مجموعك أعلى من ثلاثة . إذن فأنت تعانى بدون شك من مشكلات حميمية فى علاقتك . لاحظ البنود التى توحى بوجود علة فى علاقتك كى تركز عليها . وتجعلها أهدافك أثناء التخطيط اللاحق .

• الأسئلة الخمسة الصعبة •

الآن أتينا إلى الوقائع المهمة والأساسية . أعرف أنك تسأل نفسك قائلاً : " مهلاً . وماذا كنا نفعل لتونا ؟ " . ولكن ما يلى هى أسئلة صعبة للغاية يجب أن تطرحها على نفسك لتعرف مدى قربك من خط الخطر الذى تحدثنا عنه آنفًا . ما مدى سوء المشاعر التى تحملها إزاء

علاقتك ، وما مدى الصورة السلبية التى ترسمها لنفسك ولشريك حياتك ؟ وتحت جميع الظروف لا ينبغى عليك مطلقًا مشاركة هذه الأجوبة مع شريك حياتك . وكما ستعرف لاحقًا فى هذا الكتاب ، فإننا نعمد إلى المبالغة فى مشاعرنا السلبية حينما نعايش مواقف محبطة ، وننسى التأكيد على مشاعرنا الإيجابية . ولكن دعنا نقم الآن بإثارة كل ما فى جوفك ـ وتدوينه فى صحيفتك . كن شجاعًا كى تكون صادقًا هنا حتى لو كان مفزعًا أن تعترف بأشياء بعينها فى أجوبتك . فالأسوأ من وجود علاقة سيئة هو وجود علاقة سيئة وإنكارها . وكما هو الحال مع العديد من المشكلات فإن التدخل المبكر والسليم قد يكون هو مفتاح الحل النهائى .

١. على اعتبار أن أحد تعريفات الحب هو أن تهتم بأمان وسعادة شريك حياتك تمامًا كما تهتم بأمانك وسعادتك . إذن هل تعتقد ـ وفقًا للنتائج ـ أنك تنتهج تصرفات تعكس حبك لشريك حياتك ؟ لماذا ؟

٢. باستخدام نفس هذا التعريف . هل شريك حياتك يحبك ؟ لماذا ؟

٣. وأنت تعرف الآن ما تعرفه عن علاقتك ، هل كنت سترتبط بنفس الشخص لو عاد بك الزمن للوراء ؟ لماذا ؟

٤. حينما تقارن زيجتك بزيجات الأشخاص الآخرين هل تشعر بأنك تعرضت للخداع ، أو حصلت على صفقة خاسرة ؟ لماذا ؟

٥. إن كان بإمكانك أن تنفصل عن شريك حياتك الآن دون أن تتكبد أية مصروفات قانونية ، أو تتعرض للإحراج ، ودون أن يعانى أطفالك جراء ذلك (إن كان لديك أطفال) . هل كنت لتفعل ذلك ، لماذا ؟

أعلم أنه لا توجد أية متعة فى إثارة مثل هذه الموضوعات ؛ ولكن بإنجازك لهذا الأمر تكون قد اتخذت خطوة مهمة فى انتشال علاقتك من الضياع . فعن طريق النظر بواقعية إلى علاقتك ونفسك وشريك حياتك تكون قد حددت بعض القوى الخطيرة ، والمدمرة فى حياتك ، والتى لابد أن تحاربها الآن . أنا أريد أن أعرف هل أنت طرف فى هذه العلاقة لأنك تريد هذا فعلاً أم أنك طرف فيها اليوم لا لسبب إلا لأنك كنت طرفاً فيها بالأمس ؟ عندما تشارك حياتك مع شخص لأنه فقط من الأسهل عدم تغيير هذا الوضع لا يعد على الإطلاق أساس علاقة ناجحة - وإن كنت تشعر بهذه الطريقة ، إذن فأمامك بعض الجهد لتبذله . ولكنك على الأقل تدرك الآن ماهية شعورك . فأنا مقتنع أنك تستطيع التعامل مع أى شىء طالما أنك تعرف ما هو . فإذا أرغمت نفسك على مواجهة الحقيقة إذن فأنت تعرف على الأقل مكان نقطة الانطلاق ، والوجهة التى ستتحرك ناحيتها . إنك تعلم ما سوف تحاربه حتى تستطيع أن تنظم وتحشد مواردك وتتأهب له . فالوهم ليس حلا .

وأنا أعتقد أنك لم تتسم مطلقًا بهذا القدر القاسى من الصدق إزاء نفسك ومشاعرك وعلاقتك . وكنتيجة لهذا ، أعتقد أنك ربما تقابل نفسك ، وبالتالى شريك حياتك للمرة الأولى . ربما تساورك مشاعر متضاربة الآن ، ولكن من فضلك لا تُصب بالإحباط هنا . فإن كنت خرجت من هذه الأسئلة بتلك الفكرة : " يا إلهى إن علاقتى أسوأ كثيرًا مما كنت أتخيل ! " . فقط انتظر واستمر فى القراءة . فكما أخبرتك فى بداية هذا الكتاب لقد تلقيت قدرًا كبيرًا من المعلومات السخيفة لدرجة أنه من المدهش حقًا أنك استطعت الحفاظ على علاقتك حتى الآن . أريد منك أن تشعر بالإثارة ، لأنك أضحيت تنظر بواقعية لنفسك . إنك على وشك أن تحدث تغييرًا كبيرًا ومفاجئاً فى علاقتك .

الثالث

القضاء على الخرافات

كما أخبرتك فى بداية هذا الكتاب ، فإن أحد أهم الأسباب التى قد تجعلك تعتقد أن علاقتك فاشلة فى حين أنها ليست كذلك هو أنك تظن أنك وشريك حياتك لابد أن تتبعا " قواعد " بعينها ، أو تخضعا لمعايير خاصة فى علاقتكما . وتبدو هذه القواعد ظاهريًا منطقية نوعاً ما - وأنت بطبيعتك تعتقد أنك إن لم تتبعها ، فإنك بذلك قد فشلت .

ولكن لابد أن يكون هذا هو أول إشارة تحذير لك : المنطق ، انتبه ! إن تطبيق المنطق على مشاعر الحب والرومانسية ليس مجديًا . فالحقيقة هى أن هذه القواعد هى مجرد خرافات ابتدعها استشاريون حسنو النية ولكن مخطئين تمامًا ، وهم مؤلفون مخطئون كذلك ولكن ليسوا حسنى النية ربما تكون غايتهم الأساسية بيع كتبهم وليس تقديم المساعدة (وربما تعتقد أننى لست أفضل منهم ، ولكن هذه فرصة سأستغلها لطرح القضية) . فأنت قد سمعت مرارًا وتكرارًا عن جميع " الصفات " التى تمثل حجر الأساس للسعادة الزوجية . كما أنك قد أُمطرت بوابل من الصور الرومانسية عن معنى الوقوع فى الحب الحقيقى . لقد كنت تعتقد أنكما لابد أن تكونا متماسكين وتنعمان معًا فى الحياة بانسجام بالغ .

أنا آسف لقولى هذا ، ولكننى أعتقد أنك وعلاقتك قد تعرضتما للخداع بأسوأ طريقة ممكنة . لقد آن الأوان للقضاء على هذا المنطق الزائف . وسوف أخبرك بأخطر عشر خرافات تتعلق بعلاقات الأزواج ، والتى يشيع تدريسها . والاعتقاد فيها وممارستها . وعندما تقرؤها ، سيكون رد فعلك الأول هو التساؤل إن كنت قد فقدت عقلى . فقد ظلت تلك الخرافات جزءًا من تكوينك العقلى لفترة طويلة لدرجة أنه يصعب عليك مجرد التفكير بأنها خاطئة . وقد تعتقد - على الأرجح - أن هذه الخرافات وإن لم تكن صحيحة ، فهى لابد أن تكون صحيحة عندئذٍ . إنها تبدو صحيحة ولطيفة . كما أنها تبدو منطقية للغاية !

وكل ما أستطيع قوله هو أن رغبتك فى التمسك بهذه المعتقدات فقط لأنها مألوفة ستؤدى إلى استمرار سيطرة الوهم عليك . وقد وصفت تلك المعتقدات التى ظل الناس يعتنقونها لفترة طويلة بالخرافات ، لأنها غير مجدية . وأنا قد توصلت إلى هذا الحكم القاطع باستخدام معيار واحد بسيط . ألا وهو النتائج . فبناءً على هذه النتائج ، فإن هذه الخرافات ليس لها أدنى علاقة بمدى نجاح علاقتك . فللأسف ووفقًا لنفس هذه النتائج فإن هذه الخرافات مسئولة مسئولية كاملة عن فشل علاقتك . فإن آمنت فى هذه الخرافات إذن فأنت تجعل نفسك فريسة سهلة لبراثن الإحباط المستمر والمتزايد . فإن استمررت فى الاعتقاد أن هذه الخرافات هى من بين المبادئ الأساسية لأية علاقة سوف تستمر فى الشعور بالفشل بغض النظر عما تبذله من جهد مضن لاتباعها وتطبيقها . فالمعلومات الخاطئة تعنى اتخاذ قرارات خاطئة . واتخاذ القرارات الخاطئة يعنى نتائج سيئة . إن الأمر يشبه إلى حد كبير المزحة القديمة القائلة : " لقد ضللنا طريقنا ، ولكننا بدون شك نمضى وقتًا ممتعًا ! " .

لذلك فإنه من المهم أن تتخلى عن هذه المعتقدات الشائعة إلى ما يسهم فى تحسين العلاقة حتى لا تستمر فى إساءة تحليل ومعاملة علاقتك بشريك حياتك . إن سعيك وراء علاقة سعيدة لابد أن يبدأ بالتفكير السليم

ـ وهذا يعنى أن تتخلص أولاً من التفكير الخاطئ ـ وتنظيف العدسات الموجهة نحو صميم ذاتك حتى تسطع الحقيقة التى هى حكمتك الفطرية بوضوح . والآن هو الوقت المناسب لطرد الخرافات من رأسك وخططك حتى يمكنك التركيز على الأوجه المهمة حقًا فى العلاقة .

الخرافة الأولى : **العلاقة الرائعة تعتمد على تفاهم كامل بين عقليتين**

قلما قابلت زوجين يمران بأزمة لا يعتقدان أن حل مشكلاتهما ـ ولو جزئيًا ـ هو أن يكون لهما شخصان متقاربان ، وأن يريا الأمور من منظور بعضهما البعض . آه ، نعم : **التقمص العاطفى** هو الحل لجميع المشكلات . كلام منطقى ، أليس كذلك ؟ كلام رفيّع وسام وغير أنانى ، أليس كذلك ؟

ولكن المشكلة أنه محض هراء . فلن ترى الأمور من منظور شريك حياتك على الإطلاق . وقلما تستطيع فهم وتقدير كيف ، ولماذا ينظر شريك حياتك إلى العالم بهذه الطريقة . والسبب فى ذلك هو أنك شخص مختلف تمامًا عن شريك حياتك . فأنت مختلف عنه جينيًا وفسيولوجيا ونفسيًا وتاريخيًا . لقد خُلقت مختلفاً عنه ، وتلقيت تعليمًا مختلفاً ، ولديك أولويات مختلفة ، وتنظر إلى مختلف الأمور بطرق مختلفة .

أن يكون هدفك هو رؤية الأمور من منظور شريك حياتك يعد شيئاً له مغزى نظرياً . وحديث جيد فى عيادة الأطباء النفسانيين وعملاً منزلياً رائعاً يقوم به بعض الأزواج ممن يعانون من محنة ما . إن أطباء العلاج التقليدى يبذلون ما فى وسعهم لتعليم الرجال أن يكونوا أكثر عاطفية وأقل عقلانية ، وتعليم النساء كيف يكن أقل عاطفية ويفكرن بطريقة أكثر عقلانية . أنا لدى سؤال واحد فقط : هؤلاء المعالجون يخدعون من ؟

فالرجال رجال . والنساء نساء ولن يستطيع أى معالج تغيير هذه الحقيقة . وماذا تعرف أنت ؟ لا بأس بهذا . لا بأس بوجود اختلاف .

إن كنت تعتقد الآن أننى شخص ساذج ورجعى وغير مؤمن بتطور دورى الرجل والمرأة فى المجتمع . فلتعد النظر فى هذا مرة أخرى . أنا أعتقد أنه من الرائع حقًا أن تشغل النساء وظائف حيوية . وأن يبقى الرجال بالمنزل لتغيير الحفاضات . ولكننى أختلف مع من يعتقد بأن التكوين النفسى للرجال والنساء يمكن تغييره فيما بينهم . فأنا رجل يؤمن أن الله تعالى قد خلق الرجال والنساء مختلفين لأسباب وجيهة . فعند بدء الخليقة كان لكل منهم وظيفة خاصة به . فكان الرجال يؤدون وظائف لا تتطلب منهم التمتع بالعاطفية والحساسية . وكانت النساء تحمل مسئوليات تجعلهن يحتجن إلى الحساسية والبصيرة أكثر من القوة الجسمانية .

فالرجال ليسوا كالنساء فى أحاسيسهم وعواطفهم . ولا يتوقع منهم أن يكونوا مثلهن . ومحاولة حقن مثل هذه الصفات والخصائص فى شخصيات الرجال بالقوة هى عمل أحمق . علاوة على ذلك . فإن كنت امرأة تحاولين إجبار نفسك على رؤية موقف ما من وجهة نظر الرجل فأنت تضيعين وقتك سدى . فليس من الطبيعى لى أن أرى موقفًا من وجهة نظر زوجتى ، كما أنه ليس من الطبيعى لها أن ترى موقفًا من وجهة نظرى . بالإضافة إلى ذلك فإن استطعنا أن نقوم بهذا ـ على صعوبته ـ فلن يفيد علاقتنا ببضعنا البعض . إننا مختلفان وهذا هو كل ما فى الأمر . وعلينا أن نتعايش مع هذه الحقيقة لأنها لن تتغير .

ولكن من الواضح أن الكثير من الناس لا يدركون ذلك . وهذا يشمل العديد من المعالجين الذين يسدون إلى الأزواج النصح . ومن المحتمل أن هؤلاء الأشخاص لم يمروا بتجارب كافية فى الحياة . وليس لديهم فكرة عن العلاقات الزوجية الحقيقية . ودون شك فإن هؤلاء المعالجين يفهمون سيكولوجية الاختلافات بين الجنسين . فقد درسوا جميعًا أهمية التباين

والاختلاف بين الجنسين ؛ ولكنهم ـ فيما يبدو ـ يتناسون هذه الاختلافات الأساسية حينما يصبحون بصدد علاج العلاقات المتصدعة . إن المشكلة هي أنه كلما حاولنا تبديل أدوار الرجال بالنساء والعكس ازداد خروج الأمور عن نطاق سيطرتنا ، وحاولنا إصلاح شيء ليس مكسورًا .

وهذا النوع من التفكير الخاطئ خطير ؛ لأن إسداء مثل هذه النصائح القائمة على الخرافات لزوجين غافلين من شأنه أن يصيب أية إجراءات بناءة قد يتخذانها بالشلل . وهي خطيرة لأنه لا يوجد احتمال ولو حتى واحد بالمليون بقدرة أي الطرفين على تطبيقها . وهي غير مجدية بسبب شيء يسمى النزعة الغريزية .

وتعني هذه النزعة الغريزية قيام جميع الكائنات الحية ـ حين الوقوع تحت وطأة الضغط ـ بالتمسك ، واللجوء إلى نزعاتهم الطبيعية . وهي سمة مشتركة بين بني البشر والحيوانات كذلك . فأنا لا أتوقف مطلقًا عن الدهشة عند مشاهدة القناة الإخبارية " سي إن إن " . وسماع أحد المراسلين يسرد قصة مفزعة عن ضحايا بائسين تعرضوا للهجوم من حيوان بري كانوا قد قاموا بترويضه . وتربيته كحيوان أليف . ويقول المذيع عادةً : " قصة مفزعة من " شيبوجان " اليوم ... وقفت السلطات عاجزة عن معرفة السبب الحقيقي وراء هذا الهجوم الغامض لذلك الحيوان الوحشي الذي انقلب على سيده دون أن يستفزه أحد ! " .

كلما سمعت هذا الخبر أهز رأسي وأقول : " هل أنتم مغفلون إلى هذا الحد ؟ أتأخذون حيوانًا بريًا عاش طوال قرون كحيوان مفترس ، وتقومون بتعديل سلوكه صناعيًا ، ثم تصابون بالصدمة حينما يستعيد برمجته الجينية ويفترس سيده " على الغداء ؟! " . إن الحيوان لم يصبح " متوحشًا " . إنه فقط تصرف على سجيته . إنه يفعل ما هو طبيعي له . ونحن البشر قد نكون أكثر ذكاء (أو لا) ولكننا ننتهج نفس السلوك .

فأنت قد تستطيع لعب هذا الدور الذى أجبرت عليه لفترة ، ولكنك فى النهاية لن تستطيع أن تكون شيئاً لا يمثل طبيعتك . هذه حقيقة سيكولوجية متفق عليها .

من فضلك استوعب ما يلى : أنا لا أقول إنه لا يجب على شخصين ينتمى كل منهما لجنس مختلف أن يحاولا تكملة بعضهما البعض . فبالرغم من أن خصائصنا الأولية قد تكون مختلفة إلا أننا نستطيع بصورة ثانوية تبنى صفات وخصائص خاصة " إلى حد ما " بالجنس المقابل . ولكن من فضلك تخلص من تلك الفكرة القائلة بأن علاقتك الشخصية ستكون أسوأ من تلك الخاصة بأصدقائك إن لم تتمتع أنت وشريك حياتك بالخصائص . والصفات الذكورية والأنثوية معًا . فربما لا يكون الرجل فى هذه العلاقة متصلاً بجانبه الأنثوى . وربما لا ترغب المرأة على الإطلاق فى بناء عضلاتها ، والدفاع عن البيت .

وسوف نتحدث عن كيفية التواصل مع شركاء حياتنا عاطفيًا وعقليًا بالشكل الذى هم عليه لاحقًا . وسوف نتحدث أيضًا عن تقبل اختلافاتنا بدلاً من جعلها مصادر نزاع . كما أتمنى أن أوضح لك لاحقًا أن العلاقة تصبح أكثر إمتاعًا حينما تكون مرتبطًا بشخص يثرى حياتك ، وليس فقط يكون انعكاسًا لها . وأنا أومن أنه قبل انتهاء هذه الرحلة سوف تصبح مسروراً شاكراً للاختلافات التى ربما تكون الآن مصدر إحباطك .

الخرافة الثانية : العلاقة الرائعة هى ثمرة رومانسية رائعة

أنت تسأل نفسك هل هذه خرافة ؟ كيف هذا ؟ ألم أقل فى الفصل الأول أنك لابد أن تنال ما تستحق بما فى ذلك الحب والرومانسية ؟ كيف تكون الرغبة فى الحب هى مجرد خرافة ؟

أنـا أتحـدث هنـا عـن انتظـار أشـياء غـير واقعيـة ، رومانـسية أفـلام هوليوود . صدقنى لابد أن تنطوى حياتك مع شريك حياتك على كثير مـن الحب . فهناك العديد من الأوقات التى تحتاج فيها أن تبـذل جهـدًا كـى تكون رومانسيًا كأن تخرج فى مواعيد غرامية حقيقية كما كنت تفعـل فـى بداية تعارفك مع شريك حياتك ، وكأن تملأ حياتك بالعـشاء علـى أضـواء الشموع ، وقضاء عطلات نهاية الأسبوع بعيدًا عن الأطفال .

ولكن لا تخدع نفسك . فبقدر ما يبدو ذلك متضاربًا ، فإن الحقيقة هى أن حبـك لـشخص مـا لـيس كوقوعـك فـى حبـه . فخـلال مـرات عديـدة استمعت إلى أزواج يقولون : " حـسنًا يـا دكتـور " مـاكجرو " أنـا لم أعـد أشعر أننى أعيش قصة حـب " . إنهـم يخبروننـى بـأن شـعلة حـبهم قـد انطفأت . وبعد أن أتحدث إليهم قليلاً أبدأ فـى اسـتيعاب مـا يعنيـه هـذا الشخص " أنا لم أعد أشعر نفس الشعور الذى راودنى عنـد بدايـة وقـوعى فى الحب " . إن ما يفتقـده هـذا الـشخص هـو الـشعور الرائـع بالافتتـان والغرام الذى يساور المرء فى بداية العلاقة .

وهذا ما أعنيه حينما أقول إن معظـم النـاس لا يعرفـون كيـف يقيـسون النجاح فى علاقـتهم الزوجيـة . فمعظـم النـاس لـديهم مفهـوم مـشوه عـن الحب وماهيته . فمسألة تغيير المشاعر لا تعنى إطلاقًا أن هذه المشاعر أقـل إرضاءً . أليس من الممكن أن هناك عدداً من العواطـف وطـرق الـشعور بهـا التى تعد جميعًا مرضية ؟ فما كان ذات مرة حبـاً مـشتعلاً ومـثيرًا وبالتـالى إيجابيًا من الممكن أن يكون أيضًا حبًا عميقًا وآمنًـا ـ والـذى مـن شـأنه أن يكون إيجابيًا .

أنا أعترف أن مرحلة الافتتان هى تجربة إدمانية . فلا يوجد ما يماثل بهجـة المطاردة ، المغازلة الأولى ، والـشعور بأنـك وجـدت الـشخص الـذى يمثل كل شىء لا يوجد فى حياتك . إن الوقوع فى الحب لا يـسبب فقـط الشعور بالرغبة ؛ ولكنه يجعلك تعتقـد أن بإمكانـك التغلـب علـى جميـع مواطن ضعفك . فأنت تعتقد أن أيام وحدتك قد ولت بـلا رجعـة . فتكـون

مقتنعًا أنك قد وجدت الشخص الذى تستطيع التحدث معه طوال الليل عن أى شىء يدور فى ذهنك .

وعلى مر السنين تحدثت إلى أزواج من الشباب تقابلوا ووقعوا فى غرام بعضهم البعض . وقرروا الزواج وهم يعتقدون أن حبهم سيجعلهم يجتازون أية مشكلات أو انتكاسات مستقبلية . وأتذكر حديثى إلى امرأة عن رجل كانت قد عقدت خطوبتها عليه مؤخرًا والتى كانت صريحة بما فيه الكفاية لتسرد علىّ العديد من المشكلات التى كانت تؤرقها ـ من بينها عدم مقدرته على الاحتفاظ بأية وظيفة وأخلاقه غير سوية . قلت لها : " إذن لماذا تعتقدين أنك تودين الزواج منه ؟ " .

" إن الأمر ليس بيدى يا دكتور " ماكجرو . فأنا أحبه " .

من الواضح أنها لم يكن لديها أدنى فكرة عن معنى الحب . لقد كانت واقعة فى أسر مرحلة الافتتان الأولى متجاهلة حقيقة مهمة ألا وهى أن مثل هذه العيوب الخطيرة سوف تحرمها من المشاعر العميقة والأمان فى " المرحلة الثانية " . إن الخرافة التى يصدقها العديد من الأشخاص هى أن المشاعر المتوهجة التى يشعر بها المرء فى بداية وقوعه فى الحب مع شخص جديد هى الحب الحقيقى . ولكن تلك فقط هى المرحلة الأولى من الحب ، ومن المستحيل بالنسبة للكائنات البشرية أن تظل فى هذه المرحلة . فمن الضرورى ـ فى حالة جميع الأزواج ـ أن تتحول تلك العاطفية الأولية الجامحة إلى شكل آخر من الحب العميق والالتزام ـ والذى لايزال مرضياً ومثيرا ، ولكن ليس دومًا بنفس الدرجة من التوهج . والحل ليس أن تقول لنفسك إنك لم تعد واقعًا فى الحب كسابق عهدك . أو أن تنهى هذه العلاقة كى تبدأ مرحلة الافتتان مجددًا مع رفيق آخر . وتراودك نفس المشاعر المتوهجة من البداية . ولكن الحل كما ستتعلم بانتهائك من قراءة هذا الكتاب كيفية الانتقال إلى المراحل التالية من الحب . وحينما تفعل ذلك سوف تكتشف علاقة أعمق وأثرى مع شريك حياتك مما كنت تتخيل . إن العواطف تتغير ، ولكن هذا لا

يعنى أنها تصبح أقل قيمة أو حدة من تلك التى تساور المرء فى بداية العلاقة .

إن كنت قد وقعت فريسة فى براثن تلك الخرافة ، وبالتالى تقارن بين علاقتك الآن وبينها فى أيامها الأولى ، أو مفهوم هوليوود الرومانسى عن الحب ، فقد تقوم بغير عدل بتصنيف علاقة جيدة على أنها دون المستوى . ففى الحياة الواقعية لا يمكنك سماع " ويتنى هيوستن " تغنى فى فناء المنزل الخلفى ، ولا تذهبا كل ليلة لتناول العشاء فى الخارج وأنت ترتدى حُلّة سوداء أو ملابس سهرة أنيقة . فبخلاف شخصيات مسلسلات فترة ما بعد الظهيرة ، عليك أنت الذهاب للعمل وسوف تكتسب وزنًا وتشعر بالتعب ، وعليك أن تتناول الطعام ، ثم تُخرج القمامة فى حين يقوم شريك حياتك بإطعام الكلب .

إنك تعيش فى العالم الحقيقى هنا . وقد تعنى الرومانسية الرائعة أن تتفقد مكان شريك حياتك . والاطمئنان عليه إن تأخر الوقت ولم يعد للمنزل . وقد تكون الرومانسية بسيطة كالتشارك فى قراءة الصحيفة فى الصباح . أو فى تناول فطيرة كبيرة بأحد مطاعم الوجبات السريعة أو ممارسة العلاقة الحميمة بضع مرات فى الأسبوع دون أن يضحى أحدكما بحياته فى سبيل الطرف الآخر . هذه هى العلاقات الرائعة والرومانسية الرائعة ؟ إن الأمر برمته يعتمد على عصا القياس التى تستخدمها للقياس . إن الأمر برمته يعتمد على معرفتك لما تعنيه كلمة " رائع " فى العالم الحقيقى .

الخرافة الثالثة : **العلاقة الرائعة تتطلب مقدرة كبيرة على حل المشكلات**

دعنا نعد للحظة لعيادة المعالج التخيلية . لقد حددت أنت وشريك حياتك موعدًا لمناقشة مشكلة شجاركما بخصوص موضوعات بعينها ،

والتى لا تستطيعان إيجاد حل لها . ويقول لكما دكتور " خبير " إنك وشريك حياتك لابد أن تتعلما مهارات حل المشكلات وفض المنازعات . وهو يدعى أنكما بحاجة لاكتساب مثل هذه " المهارات " حتى تستطيعا الوقوف على أرض مشتركة فى هدوء .

والرسالة التى ستصلك فى هذه العيادة ستكون واضحة للغاية : إن لم تستطع أنت وشريك حياتك تعلم طرق حل خلافاتكما . فلن تحظيا بعلاقة جيدة ، لأنها ستكون مشحونة بالصراعات والمواجهات . خطأ ! إن ذلك هو تفكير خيالى وساذج . إن الخرافة التى يؤمن بها الكثيرون هى أن الزوجين لا يستطيعان أن يكونا سعيدين إن لم يمتلكا المقدرة على حل مشكلاتهما وخلافاتهما الخطيرة . فى خلال الخمسة وعشرين عامًا التى ظللت أعمل فيها فى مجال السلوك الإنسانى لم أشهد سوى عدد قليل للغاية من المشكلات الزوجية الحقيقية التى تم التوصل لحل لها . أعلم أن هذا يبدو غريبًا ، ولكننى أؤكد لك أن هذه هى الحقيقة . إن المشكلات اليومية البسيطة قابلة للحل ، ولكن معظم المشكلات الكبيرة التى تولد نزاعات حقيقية بالعلاقات يستحيل حلها .

ألق نظرة عامة على علاقتك وأنا واثق من أنك ستتفق معى فى الرأى . حتى وإن كان هذا الرأى يختلف عما يقوله لك " خبراء " العلاقات الزوجية . إن هناك أموراً ستختلف أنت وشريك حياتك بشأنها وأمور اختلفتما دومًا بشأنها وأموراً ستختلفان دومًا بشأنها . ربما يدور الخلاف حول العلاقة الحميمة أو طريقة تربية وتهذيب الأطفال ، أو كيفية تقسيم المال ، أو كيفية إظهار العاطفة . وبغض النظر عن موضوع الخلاف ، فأنا أؤكد لك أنكما ستختلفان دومًا بشأن موضوعات مختلفة . وأنتما لن تستطيعا حلها لأنه لا يمكن حلها دون أن يتخلى أحدكما عن معتقداته ، أو أن ينفصل عن صميم ذاته .

دعنا نضرب مثالاً قديمًا ومألوفًا . إن المرأة عادة ما تعتقد أن الرجل لا يجب أن يستخدم نبرة صوت غليظة أو حادة مع الأطفال . وهو يعتقد

بدوره أنها تعاملهم بلين ورفق شديدين . هى تقول إنه يعاقبهم . هو يقول إنها تدللهم .

أليس من المذهل أن نفس هذا الخلاف بين الرجل والمرأة ينشب فى كل جيل . وسوف يستمر ليكون محور خلاف ونزاع حتى بعد أن يكبر الأطفال ؟ فالنزاع يستمر ؛ ولكن فقط ينتقل الآن لينصب على الأحفاد .

ما السبب الذى يجعل الأزواج يتشاجرون دومًا حول نفس هذه الأمور ؟ لأنه لم يتم التوصل بعد لحل لها - وسوف تهدر وقتك إن اعتقدت أنه فى إمكانك إيجاد طريقة لحلها ، أو إقناع شريك حياتك بأن وجهة نظرك أفضل من وجهة نظره . إن أبى وأمى ظلا يتشاجران طوال ثلاثة وخمسين عامًا حول ضرورة أن تكون أمى أكثر اجتماعية ، وتدعمه فى جهوده العديدة لضيافة العملاء أو زملاء العمل . لقد اعتقد أنها يجب أن تقف إلى جواره . وهى لم تتفق معه فى ذلك على الإطلاق . وقد ظن أنها ستحب الضيافة إن قامت بتجربتها . وقد قالت إنها أتيحت لها الفرصة لتجربتها ، ولكنها لم تحبها .

وهما لم يستطيعا مطلقًا حل هذه المشكلة ، ولم ينظر أحدهما للأمر من وجهة نظر الآخر . وتستطيع أن تجعلهما يحضران جميع الدورات الخاصة بفض النزاعات وحل المشكلات الموجودة فى العالم ولكنهما لن يصلا إلى حل يرضى كليهما بشأن هذا الموضوع .

وبسبب عدم مقدرة بعض الأزواج على الاتفاق بشأن موضوعات جوهرية فإنهم ينظرون إلى هذا الخلاف بوصفه رفضًا شخصيًا محضًا ، ويظلون مختلفين حول هذه الموضوعات إلى ما لا نهاية . ولأنهم يصدقون خرافة ضرورة تمتعهم بالمقدرة على حل المشكلات كى يتمتعوا بزواج سعيد فإنهم يظلون يعانون من هذا الألم العاطفى ، وربما يشرعون فى إخبار أنفسهم بأن ثمة ما يسوء بالعلاقة - والتى فى الحقيقة لا يشوبها شائبة .

وهناك أزواج آخرون يتمتعون بعلاقات أكثر صحة فى رأيى يتفقا على ألا يتفقان . إنهم لا يسمحون للنزاعات بأن تصبح شخصية للغاية . كما أنهم لا يلجئون إلى السباب أو الهجمات المضادة . لأنهم يشعرون بكثير من الإحباط . إن الأزواج الواقعيين ينجحون فى التوصل لما يسميه أطباء النفس " التقارب العاطفى " . وهم لا يتوصولون لهذا التواصل فيما يخص المشكلة . ولكن فيما يخص عواطفهم بشكل عام . إنهم يسمحون لأنفسهم بالاختلاف دون الاضطرار للإعلان بأن أحد الطرفين محق والآخر مخطئ . وهم فى النهاية يسترخون ويواصلون حياتهم . فهم يقررون التواصل على مستوى الشعور بدلاً من الاختلاف على مستوى المشكلة .

وسوف نتحدث أكثر عن هذه المقدرة على السمو بالعلاقة فوق مستوى النزاعات لاحقًا . ولكن يكفينا القول إن بذل الجهد لإعادة التواصل يوفر لك نتيجة أفضل من تلك التى توفرها المحاولات البائسة لخوض حياة خالية من النزاعات والخلافات .

الخرافة الرابعة : العلاقة الرائعة تتطلب وجود اهتمامات مشتركة تربط بين طرفيها للأبد

الآن قد أتينا إلى خرافة تجعل الناس يضعون أنفسهم فى مواقف سخيفة يخرجون منها عادة مرتبكين ، أو غير سعداء أو حتى عدوانيين . وأنا أعرف الجزء " العدوانى " جيدًا ـ لأننى أيضاً فى أحد الأوقات آمنت بالخرافة التى تفيد بأن علاقتى سوف تكون أفضل إن مارست أنا وزوجتى " روبين " أحد الأنشطة معًا ، وإن قمنا بتطوير هواية مشتركة .

فأنا لم أكن راضياً عن حقيقة تمتعنا بجميع أنواع التجارب الصغيرة المشتركة التى كانت تستهوينا . فقد اعتقدت أننا بحاجة لأن نقوم بشىء

كبير معًا . لذا فقد خطرت لى الفكرة : التنس ! أنا أمارس رياضة التنس ثلاثمائة يوم من العام تقريبًا . وفى حين أن زوجتى ليست مدمنة للتنس مثلى إلا أنها تحب هذه اللعبة وتستمتع بالصحبة . صراحة أنا لا ألعب التنس من أجل الصحبة . أنا ألعب من أجل التنافس وكل من ألعب معهم يلعبون من أجل التنافس . فمجموعة الرجال التى ألعب معها بانتظام مستعدة أن تضربك بالكرة بين عينيك وهى تنظر إليك . أما زوجتى على الجانب الآخر فتحصل على نوع مختلف من الإشباع من اللعبة . فهى تحب التمرين . والوقت الذى تمضيه مع صديقاتها ، وتحدى تعلم ضرب الكرة بشكل أفضل فى كل مرة تلعب فيها .

ومنذ نحو عشر سنوات ـ وانطلاقًا من هذه الخرافة ـ قررنا أن نلعب كفريق فى دورة رباعية مختلطة . هواية مشتركة ، أليس كذلك ؟ المشاركة فى وقت مفيد ، أليس كذلك ؟ أمر رائع من أجل العلاقة ، أليس كذلك ؟ وكما قلت ، كان هذا منذ عشر سنوات ولست واثقاً إن كنت قد استطعت تجاوز هذا الأمر أم لا . لقد جن جنونى لدرجة أننى كنت على وشك قتلها . كما قمت بإثارة جنونها لدرجة أننى أعتقد أنها كانت على وشك أن تقتلنى . فبنهاية المجموعة الأولى من أول مباراة فى الليلة الأولى لم نكن حتى نتحدث إلى بعضنا البعض . إنها لم تصدق إلى أى مدى كنت دنيئاً . ففيما يبدو أننى ضربت الكرة على مقربة شديدة من السيدة على الجانب الآخر . كما أننى لم أكن ودودًا حينما قمنا بتغيير نصف الملعب (لقد أرادوا جميعًا الاستمتاع بحفل شاى) . وقد قمت بالتنهد وتقطيب جبينى حينما لم تقم برد الكرة .

وهى على الجانب الآخر رغبت فى الدردشة أثناء النقاط ـ ليس فقط معى ولكن مع اللاعبين على الجانب الآخر . وقالت إذا لم توجه الكرة إليها مباشرة فلن تقوم بالركض نحوها ، اعتقدت لأنها لم ترغب فى إفساد تسريحة شعرها .

وأنت بدون شك حاولت القيام بمشروع كبير مشترك مع شريك حياتك أيضًا ظنًا منك أنه سيقوم بتوطيد العلاقة بينكما . أنا لن أنسى أبدًا صديقة لى قررت الذهاب لصيد الأسماك ذات صباح مع زوجها . وبعد ساعة من سماعه يشكو ويتذمر منها لعدم استطاعتها الوقوف فى المكان الصحيح ، أو إلقاء الصنارة فى الجزء المناسب من النهر . ألقت بصنارتها وقالت : " إنها السادسة صباحًا والجو بارد . وأنت وقح وأنا ذاهبة للمنزل . وإن كنت لا تعلم هذا فبإمكانك شراء السمك من السوبر ماركت فى منتصف الظهيرة " .

وربما لديك أنت وشريك حياتك هواية مشتركة تجعلكما سعيدين . لا بأس بهذا . فهذا يوطد علاقتكما . ولكن الخرافة الكبرى هى ألا يكون لكما هواية مشتركة وتضطران إلى البحث عن واحدة لتجعلا علاقتكما أكثر إرضاءً وسعادة . ولكن هذا ببساطة ليس صحيحًا ـ ليس صحيحًا على الإطلاق . لقد قابلت آلاف الأزواج الأكبر سنا ممن عاشوا سعداء لسنوات وسنوات . إنهم يحبون قضاء وقتهم معًا . ويحبون صحبة بعضهم البعض . ولكنهم يحترمون أيضاً خصوصيتهما ، ولا يشعرون أنهم مضطرون لممارسة الكثير من الأنشطة معًا .

إن الأمر لا يكمن فيما نفعله وإنما كيف نفعله . فإن كان إرغام أنفسكم على ممارسة أنشطة معًا يولد التوتر والخلاف والضغط ، لا تفعلوا هذا . الأمر بسيط . فقط لا تقوموا بهذا . فمن الخطأ الاعتقاد بأن هناك شيئاً مفقوداً فى العلاقة إن لم يكن لديكما هوايات مشتركة وتمارسان أنشطة معًا . فأنا واثق أن لديكما عدداً من الصفات والأمور المشتركة التى ربما لا تفكران فيها . فأنتما تعيشان معًا وتنامان معًا وتتناولان الطعام معًا . وتقومان بتربية أطفالكما معًا . وربما تذهبان لدار العبادة معًا . وتمضيان الإجازات معًا . وتذهبان للعمل صباحًا معًا . فإن كان ليس مجديًا أن تحضرا دورة فى فن صناعة الخزف معًا فلا تقوما بهذا . فالمهم ألا تصنف نفسك أو علاقتك على أنها تعانى خللاً فقط لعدم وجود أنشطة مشتركة مع شريك حياتك .

مرة أخرى . خطأ ! إن العديد من الناس يخشون المشكلات ؛ لأنهم يعتقدون أن الجدال والشجار هما دليل على الضعف أو تصدع العلاقة . إن الحقيقة هى أن الجدال في العلاقة ليس جيدًا أو سيئاً . فى الواقع ، دعنى أقلب تلك الخرافة رأساً على عقب . فإن حدث الجدال وفقًا لبعض قواعد الترابط البسيطة ، فإنه فى الحقيقة سوف يعزز جودة واستمرارية العلاقة بعدة طرق . فبالنسبة لبعض الأزواج يعمل مثل هذا الشجار على تحرير التوتر . وبالنسبة لأزواج آخرين فإنه يوطد السلام والثقة ؛ لأنهم يعرفون أن باستطاعتهم تحرير أفكارهم ومشاعرهم دون أن يتعرضوا للهجر أو الرفض أو الإهانة .

وأنا لا أقول إن الشجار هو شيء لابد أن تسعى وراءه ، ولكن الأبحاث بوجه عام لا تدعم ببساطة المفهوم القائل بأن الأزواج الذين يتشاجرون يفشلون فى علاقاتهم . فى الواقع ، إن عدد العلاقات التى تفشل بسبب كبت أو قمع الخلافات يساوى عدد تلك التى تفشل بسبب الشجار أو المواجهات اللفظية .

حينما كنا أطفالاً تعلمنا أهمية مراعاة شعور الآخرين . لقد تلقينا دروسًا عن الأخلاق وضبط النفس . وربما تفكر الآن قائلاً : " يا إلهى إن دكتور " فيل " على وشك أن يقول لى إن الأدب هو خرافة " . خطأ مرة أخرى . فأنا أحمل احترامًا خاصًا للأزواج الذين يتعاملون بطريقة مهذبة وراقية مع بعضهم البعض . ولكن فكر فى الأمر بعد كل ما ناقشناه بالفعل عن الاختلافات السيكولوجية والفسيولوجية الكبيرة بين الجنسين ، فهل من الطبيعى حقًا أن يظل أى زوجين متفاهمين دومًا مع بعضهما البعض دون أن يختلفا مطلقًا أو يفقدا صبرهما أو يتضايقا ؟ هل من الطبيعى حقاً أن يتمكن شخص ما من تجنب التشاحن مع شخص يحبه للغاية ؟ هل يكون ذلك دليلاً على القوة إن لم تشعر بالضيق من شخص ما من حين لآخر ؟

لا تقلق بشأن عدد المرات التى تنخـرط فيهـا فـى مجادلـة أو شـجار . فهذا ليس المعيار الحاسم لـدى استقرار علاقتـك . عوضًـا عـن ذلـك فـإن المعيار الحقيقى هو طبيعـة الطريقـة التـى تتجـادل بهـا . والكيفيـة التـى تتعامل بها مع الخلاف بمجرد أن ينشب .

فإن كنت على سبيل المثال من النوع المقاتل الذى يقوم سريعًا بالابتعـاد عن موضوعات الخلاف ليهجم بدلاً من ذلـك علـى قيمـة الـشخص الـذى يتجادل معه فأنت بمثابة قوى مدمرة فى علاقتـك . وإن كنـت مـن النـوع الذى ينخرط فى خلافات مع شـريك حياتـه ؛ لأن تلـك الخلافـات أكثـر تحفيزًا من الحياة اليومية للبقاء معًا . فأنت أيضاً قوى مـدمرة لعلاقتـك . وإن كان غضبك ودوافعك لا مبرر لهما ، وتتبنى أسلوبًا لاذعًا وقاسيًا إذن فأنت تدمر علاقتك أيضاً .

وبالمثل ، فإن كنت من النوع المقاتل الذى لا يستطيع قط بلوغ التقـارب العاطفى فى نهاية الخلاف ، وبدلاً من ذلك يكبت عواطفه فقـط ليجعلـها تتأجج وتنفجر لاحقاً ، فأنت أيضًا شخص مدمر . فلابد أن تبلغ التقـارب العاطفى فى نهاية خلافاتك وإلا فإنك على الأرجـح سـوف تـنتهج سـلوكا مبالغًا فيه فى المرة القادمة التى تنخرط فيها فى شجار ، وبالتـالى تتـسبب فى حدوث صدع كبير فى علاقتك .

ولا تخلـط بـين الاسـتجابة التراكميـة والمبالغـة فـى الاسـتجابة . إن كليهما استجابات مدمرة ، ويتم فى العادة الخلط بينهما . إن المبالغة فـى الاستجابة تعنى رد الفعل غير المتجانس إزاء موقف بعينـه . إنهـا منـاظرة للتعبير القديم القائل بقتل ناموسـة باسـتخدام بندقيـة . فيبـدو الأمـر غـير متجانس تمامًا ، وخاصة من وجهة نظر الناموسة .

أما الاسـتجابة التراكميـة والتـى تحمـل نفـس القـدر مـن الـضرر فهـى النقيض للمبالغة فـى الاسـتجابة . فتحـدث الاسـتجابة التراكميـة حينمـا تفشل فى حسم مواجهات سابقة سواء كان لهـا صـلة ببعـضها الـبعض أم لا ؛ لأنك أنكرت على نفسك حق المشاركة السليمة فى مواجهة مع شريك

حياتك . فإن حدث فى عشرة مواقف سابقة أن عضضت على لسانك بدلاً من الاستجابة بالشكل السليم إذن فقد قمت بتخزين كل هذه الطاقة العاطفية داخلك . أنت الآن مثل حلة الضغط مع إغلاق صمام تنفيث البخار . وهذه الطاقة ـ سواء كانت غضباً أو استياء أو أسى أو أية مشاعر مؤلمة أخرى ـ ينبغى أن تخرج إلى مكان ما فى النهاية . وفى حالة الاستجابة التراكمية فهى تتأجج نحو الأعلى . وطاقة العشرة مواقف تنفجر فى وجه شريك حياتك ، وتجعلك تبدو مثل شخص جن جنونه من أجل سبب تافه ، وعديم القيمة .

وفى الفصول التالية ، سوف نناقش بالتفصيل كيفية الشجار والمجادلة دون تدمير ، وكيف نتناقش دون تحول النقاش إلى هجوم شخصى (أو اعتباره هجوماً على شخصك) . يجب أن تتعلم كذلك كيف تلملم شتات علاقتك بعد إحدى المواجهات ، وكيف تساعد شريك حياتك على التخلص من موقف صعب بدلاً من أن ترهبه بالصياح والعبوس حتى يستسلم . وبالمثل ، سوف تحتاج أن تتعلم كيف تهرب دون أن تمس ذاتك ، أو مشاعرك بسوء سواء كنت أنت الطرف المخطئ أو متلقى الصياح والعبوس الحادين من قبل شريك حياتك .

ومرة أخرى . دعنى أكن واضحًا بخصوص ما أعنيه حينما أقول " الحسم العاطفى " . فأنا لا أعنى أن تحل المشكلة ، بل أعنى أن تحدث اتزانًا بين عقلك وقلبك ، وتسمح لشريك حياتك بأن يفعل المثل . وهذا لن يحدث مطلقًا إن كنت تؤمن فى الخرافة التالية . ألق نظرة عليها .

الخرافة السادسة : **العلاقة الرائعة تجعلك تنفس عن كل مشاعرك**

لأننا نعيش فى عالم يتم تشجعينا فيه باستمرار على الاتصال بكل أحاسيسنا الداخلية ، ثم ندع كل تلك المشاعر تخرج فى دفعة قوية ،

فمن المنطقى أن نتبع هذا الأسلوب فى علاقتنا . فلابد أن نخرج كل ما فى صدورنا ، ونزيح أية فكرة أو شعور يجوب بأذهاننا ولا نخفى شيئاً . كل ذلك من أجل الانفتاح .

والمشكلة هى ـ وفقاً للنتائج ـ أن التنفيس الكامل غير الخاضع للمراقبة لمشاعرك غير مجدٍ . إننا جميعًا نمتلك عددًا لامحدوداً من الأفكار والمشاعر عن شركاء حياتنا ، والتى نقوم بالتنفيس عن معظمها ؛ لأن ذلك يبدو فكرة سديدة فى ذلك الوقت . ولكن بعد التفكير بإمعان ، نجد أن هذه الأفكار ما كان يجب التنفيس عنها لعدد من الأسباب ـ من بينها أنك لم تكن تعنى حقيقة ما قلته . فكر فى عدد المرات التى أخرجت فيها ما فى جوفك أثناء احتدام اللحظة بخصوص مواطن ضعف شريك حياتك . دعنا نكن صادقين : لقد شعرت بالراحة إلى حد ما حينما نفست عن مشاعرك بتلك الطريقة ، حيث إنك شعرت بأن لك اليد العليا على الموقف . ولكن ماذا أفاد ذلك ؟ لا شيء . فخلال لحظة تشعر أنك نفست عن غضبك ـ ولكنك على الأرجح قمت بتدمير علاقتك ، وقد يكون هذا الدمار الذى حل بها مزمنًا .

لقد رأيت العديد من العلاقات التى دُمرت ؛ لأن طرفًا أو كلا الطرفين من العلاقة لم يستطع مسامحة الآخر على ما قاله فى ظل عملية التنفيس . حتى لو كنت مستعدًا للقيام بأى شيء كى تتراجع عن شيء قلته ، فليس بإمكانك ذلك . فى الواقع ، أنا متأكد أن بإمكانك التفكير الآن فى أشياء قلتها منذ أشهر أو حتى سنوات ـ سواء كانت حقيقية أم لا ـ والتى جرحت شريك حياتك جرحاً عميقاً ولم ينسها إلى الآن .

فعليك قبل أن تعترف بشيء قد يتسبب فى كارثة لابد أن تتيح لنفسك مساحة للتنفس ، فلابد (ربما فعليًا) أن تعض على لسانك . لابد أن تتيح لنفسك الوقت قبل أن تدلى بما فى قلبك . وهذا مهم على وجه الخصوص لمستقبل علاقتك . وأنا لا أنصحك بأن تخفى الحقائق . أو تكون غير صادق . ولكننى أقول لك إنه كى تستطيع أن تكون صادقًا

ومنفتحًا عليك أن تكون واثقاً من حقيقة مشاعرك ، يجب أن تعرف إن كان ما ستقوله . سيقال بأنسب طريقة ممكنة . وهذا قد يتطلب مزيدًا من التروى أكثر من ذلك الذى سيكون متاحًا فى ظل احتدام الموقف . وإن كان ما ستقوله قد يتحول إلى " عقوبة أبدية " ـ سواء بالنسبة لك ، أو بالنسبة لشريك حياتك ـ فمن الأفضل أن تفكر فيه ، وتفكر فيه بإمعان .

وأود أن أوضح أيضاً أن التنفيس لا يكون لفظيًا فقط . ففى الكثير من الأحيان تتحدث الأفعال بصوت أعلى من الأقوال ، وتصبح وسيلة تواصل أقوى من أى عبارات . فغلق الباب فى وجه شريك حياتك ، والانسحاب فى وقت حيوى ، وإلقاء مشروب فى وجهه ، والانعزال عنه أو الفشل فى التواجد حينما يحتاج إليك هى جميعًا أمور تنذر برسائل مدمرة قوية .

والأكثر من ذلك أنك لابد أن تكون أكثر حرصًا عند اختيار الوسيلة التى تنفس بها عن مشاعرك حينما تشعر أن شريك حياتك قد أساء معاملتك ، وتريد منه أن يعرف هذا . إن طريقة استجابتك قد تكلفك الكثير من المصداقية ، وتنأى بك عن أى شىء قد فعله شريك حياتك كى يجرحك . لقد قابلت مئات الأزواج على مدار السنوات والذى كان يقوم أحدهم بتصرف مشين فقط ليحجبه تمامًا عن استجابة شريك حياته العنيفة . وحينما يأتى هؤلاء الأزواج إلى عيادتى أو إحدى ندواتى ، يكون التركيز منصبا على الاستجابة العنيفة وليس التصرف الأصلى . وفجأة يزداد الموقف سوءًا بالنسبة للضحية الأصلية ، لأنه استجاب بعنف لدرجة أنه سمح للطرف الذى بدأ الموقف كله أن ينجو بفعلته سالمًا .

وليس هناك مثال أفضل مما حدث مع " جورج " و " كارين " . إن هذين الزوجين ـ واللذين كانا متحابين للغاية ظاهريًا ـ أتيا إلى إحدى ندواتى الخاصة بالعلاقات الزوجية . وقد أرشدهما إلى ندوتى محامى " كارين " . وهو محامى طلاق ممتاز معروف على مستوى البلاد ، ولكن

من النوع الذى يفضل أن يتصالح الزوجان بدلاً من أن يفترقا . إن كلا الزوجين اللذين يعيشان ويعملان فى مدينة " مانهاتن " يتمتعان بحياة مهنية نشطة ، ويدران دخلاً جيدًا نتيجة جهدهما المضنى . ودعمهما لبعضهما البعض . ومع ذلك فقد كانا فى طريقهما إلى الطلاق لأن " كارين " ـ بالرغم من أنه ليس فى إمكانها إثبات ذلك ـ كانت مقتنعة أن " جورج " غير مخلص لها .

فى الواقع ، قبل حضور الندوة مباشرة وخلال شهر من الانفصال الإرادى تأكدت " كارين " بعد أن قامت ببعض التحريات أن " جورج " ذهب لقضاء إحدى العطلات بعيداً عن مدينة " مانهاتن " برفقة امرأة أخرى . وأثناء انخراطها فى حالة من الغضب العارم ، وعزمها على الاقتصاص . شقت طريقها إلى شقة زوجها الجديدة واستطاعت دخولها . وبمجرد أن دخلت وجدت سكينًا كبير استخدمتها لإحداث شق فى قلب كل قميص وحلة وسترة كانت معلقة فى خزانة ملابسه . وبعد ذلك استخدمت السكين لقطع كل بنطال يملكه . وأنا لن أهين ذكاءك بشرح ما تعنيه من وراء هذه التصرفات . دعنا فقط نقل إن " كارين " كانت سيئة الطبع للغاية .

وهى لم تكتف بذلك فقط ، بل استخدمت طلاء أخضر لتشويه مجموعة من اللوحات والتحف تقدر بربع مليون دولار . كما ألقت بجهاز الاستريو فى حوض الاستحمام ، وغطته بمسحوق الغسيل ، وملأت الحوض بالماء . وبعد ذلك علقت رسالة قصيرة وواضحة على بابه تقول " صباح الخير يا " جورج " . أيها الحقير التافه . أرغب فى رؤيتك وأنت تحترق وتتعفن فى الجحيم لما فعلته بى . أنا أكرهك ! زوجتك المحبة كارين " .

الآن خلاصة القول إن " جورج " ربما كان بالفعل يخون زوجته فى عطلة نهاية الأسبوع ، ولكن لم يكترث أحد لهذا الجانب من الموضوع . فالجميع كانوا يتحدثون عن " كارين " . وهى فى النهاية شعرت بالخزى

والإحراج من تصرفاتها . لقد أدركت أنها فقدت المصداقية فى عيون الجميع حتى هؤلاء ممن لا تعرفهم جيدًا . وفى الوقت ذاته حظى " جورج " بفرصة ذهبية كى يلعب دور الضحية بسبب ما فعلته به هذه المعتوهة . لقد كان سعيدًا للغاية حينما كان الجميع بالندوة يربتون على ظهره ، ويخبرونه إلى أى مدى يشعرون بالأسى لسوء المعاملة التى تلقاها .

أتمنى لو تستطيع أن ترى أنه بالإضافة إلى إرسال " كارين " لرسالة سيئة للغاية لزوجها عما تستطيع فعله - وهى الرسالة التى لا تستطيع سحبها - فإنها جعلته يبدو كالضحية التى يتعاطف معها الجميع . وبالرغم من أنه يتحمل قدرًا كبيرًا من المسئولية فيما حدث إلا أنه قد أفلت بفعلته ! فبسبب تنفيس " كارين " عن غضبها فقد سمحت لزوجها بأن يفلت من المسئولية . إذن لا تكن مغفلاً وتلقى بنفسك فى قاع الهاوية بسبب بعض التعبير الزائف عن النفس .

الخرافة السابعة : **العلاقة الرائعة لا صلة لها بالعلاقة الحميمة**

لا تصدق مثل هذا الهراء بالمرة . إنها بمثابة وقت مستقطع بعيدًا عن ضغوط عالمنا سريع الإيقاع كما أنها تضفى عنصر المودة والألفة على العلاقة وهو أمر بالغ الأهمية . إن العلاقة الحميمة هى تمرين مهم فى هذه الحياة الصعبة حيث تسمح لشريك حياتك بالاقتراب منك . فى الواقع أنه قد يكون بمثابة فترة تمرين جيدة . إنه فى معظم الظروف عمل مشترك من الأخذ والعطاء ، ومشاركة شىء يرمز إلى الثقة . وبالنسبة لمعظم الأزواج فإنه من بين قائمة الأشياء الصغيرة التى تميز علاقتهم عن علاقات الآخرين .

وأنا لا أعنى بذلك أن العلاقة الحميمة هى كل شيء . فالعلاقة الحميمة الجيدة تزن ١٠٪ على " ميزان الأهمية " - مما يعنى أنها تشكل نحو ١٠٪ من كل ما هو مهم فى العلاقة . وعلى الجانب الآخر . فإن العلاقة الحميمة السيئة تزن نحو ٩٠٪ على " ميزان الأهمية " . إن العلاقة الحميمة الجيدة من شأنها أن تجعلك تشعر بالاسترخاء والقبول ، والمزيد من القرب من شريك حياتك . ولكن إن كانت حياتكما معًا تفتقر إلى الحميمية . فسوف يصبح هذا الموضوع محط تركيز كبير داخل العلاقة .

إن الحميمية من الممكن أن تكون لها أهمية رمزية كبيرة : فقد تصبح أحد أكثر العوامل المسببة للإحباط فى العلاقة . فإنها قد تؤدى للإصابة بمشاعر القلق العميقة (عندما يشعر الرجل أن أداءه ليس على الدرجة المطلوبة أو المتوقعة أو ليس ملهمًا) وفى النهاية تؤدى إلى الرفض والاستياء . وبمجرد أن تصل المشكلات الحميمية إلى هذه الدرجة . قد يبزغ أى عدد من السلوكيات المدمرة بينك وبين شريك حياتك . فقد يعتقد أحدكما أن الطرف الآخر يحاول معاقبته عن طريق الابتعاد جنسيًا . وبالتالى فإنه يقرر المقاومة - الأمر الذى يتمخض عنه المزيد من السلوكيات المدمرة . إن شعور أحد الطرفين أو كليهما بالرفض قد يكون مؤلمًا حقًا . فلأن الحميمية هى أمر وشخصى ، فإن الشعور بالرفض فى هذا الجانب على وجه الخصوص يكون مضاعفًا مائة مرة مقارنة برفض شريك الحياة لفكرة أو مفهوم ما ، وهى الفئة الأقل إيلامًا من الناحية العاطفية .

وفيما بعد سوف أتناول بالتفصيل - وأنا أعنى بالكثير من التفصيل - طرق التغلب على المشكلات الحميمية واستعادة النشاط الجنسى بمستوى صحى . ولكن إلى ذلك الحين كل ما أطلب منك فعله هو إخراج هذه الخرافة السخيفة من رأسك . وأنا لا أكترث بخصوص مرحلتك السنية . ولا أهتم بشأن حالتك الصحية ، أو مدى قلقك بشأن اكتشاف أمرك . إن

الاعتقاد بأن الحميمية ليست مهمة فى العلاقة هو خرافة خطيرة ومدمرة للمودة والألفة . إن الأزواج الذين يمحون عنصر المودة والألفة المهم هذا من علاقتهم يرتكبون خطأً فادحًا . فانتزع الحميمية من العلاقة وسوف يتبقى لديك صفة خالية من أى تفرد أو تميز .

من الطبيعى واللائق والمهم أن نتصرف من منطلق الدوافع والحاجات الحميمية . وحينما أقول ذلك فأنا لا أعنى فقط العلاقة ذاتها أو ممارسة العلاقة الحميمة فأنا أتحدث عن العلاقة بوصفها تجربة جسدية حميمية ، مصحوبة باتصال ذهنى وعاطفى . وفى هذا السياق فأنا أعّرف العلاقة الحميمة على أنها جميع أشكال الملامسة والاحتضان والمغازلة الخاصة (والعامة إلى حد ما) بالإضافة إلى أية وسيلة أخرى لتوفير الراحة الجسدية . وأنا لا أعتقد أنه ينبغى عليك العودة لمرحلة العلاقة الحميمة التى كنت تحظى بها فى بداية علاقتكما - من فضلك انظر الخرافة الأولى - ولكن لابد أن تكون هناك صلة جنسية تجمع بينكما ، نوع من الكيمياء يجعلكما تدركان أنكما أكثر من مجرد صديقين يتشاركان حياتهما . إنكما زوجان .

الخرافة الثامنة : لا يمكن لعلاقة رائعة أن تستمر إن كان أحد طرفيها يعانى عيبًا ما

إن معظم المعالجين يخبرونك - وذلك ليس صحيحًا - بأنه إذا كان أحد طرفى العلاقة الزوجية يعانى " جنونًا " أو خللاً خطيراً فى بنية شخصيته . إذن فمن المستحيل إقامة علاقة ناجحة . وبالطبع إنهم يبيعون علاجًا . لقد سمعت عددًا كبيرًا من المعالجين والمؤلفين يؤكدون أنه لا يمكنك إقامة علاقة مع شريك مصاب بـ " الجنون " .

وأنا أعرف الكثير من الزيجات التى انتهت سريعًا ، لأن أحد الطرفين ادعى لاحقًا أن " الشخص الذى تزوجته كان معتوهًا حقاً " ، " لقد كان

يعانى حالة من الجنون " ، " لا أعرف ما حدث . بعد الزواج بدأ يتصرف بطريقة غريبة للغاية " .

ولكنك حينما تتأمل وتفكر فى الأمر بهدوء ، لا أعتقد أنك ستنجح حقًا فى وضع معيار لما هو " طبيعى " . فكل شخص تعرفه يتميز بصفات مختلفة . حتى لو كنت ـ أو حتى الآخرين ـ لن تختار مثل هذه الصفات فى عالم مثالى فإنها لا يجب أن تهيمن على رؤيتك لشخصياتهم . وهذا ينطبق كذلك على علاقتك .

فطالما أن تلك الاختلافات لا تنطوى على ضرر أو إيذاء لك ، وليست مدمرة لشريك حياتك فإنك بالتأكيد تستطيع تعلم كيفية التعايش معها .

لقد تشاركت أنا وأبى فى الممارسة الإكلينيكية لبضع سنوات . وعملنا معًا ذات مرة مع عائلة مكونة من زوج وزوجة وثلاث فتيات مراهقات . وكى أكون صادقا ، كانت الأم تعانى من فصام فى الشخصية . فقد كانت تسمع باستمرار أصواتًا . وخاصة فى فترة متأخرة من بعد الظهيرة قبل أن تعود الفتيات إلى المنزل من المدرسة . ومع ذلك فحينما كانت لا تتحدث إلى شخص غير موجود كانت حلوة المعشر وحنونة وموهوبة فى عديد من المجالات .

وأنا أعترف أن ذلك ليس هو الشخص الذى أرغب فى قضاء حياتى معه . ولكن بخلاف معظم المختلين عقليًا كانت سلوكيات هذه المرأة طبيعية للغاية ، وكانت تعتنى جيدًا بأسرتها . فقد كانت تكرس كل طاقتها لخدمة زوجها وبناتها . كان جنونها من النوع الحميد غير المدمر لأسرتها أو عائلتها . ومع ذلك فقد كان ذلك سلوكًا يستحق التغيير وقد أرادت " كارول آن " أن تتحسن . وكان زوجها " دون " يحضر جميع الجلسات العلاجية التى تطلب منه حضورها ، وكان يدعمها مائة بالمائة . ومع هذا الدعم استطاعت " كارول آن " أن تحرز بعض التقدم .

وأنا أقول " بعض التقدم " لأنه فى إحدى جلساتنا الأخيرة حينما أبلغتنا بأنها لم تسمع صوتًا طوال أربعة عشر يومًا متتالية ـ أطول فترة لم

تسمع خلالها أية أصوات ـ أضافت بعض التفاصيل التى أثارت قلقى . فحينما سألتها إن كانت تسمع أية أصوات أجابت بالنفى . وحينما سألتها إن كانت تعى بالكامل أن هذه الأصوات ما هى إلا هلاوس وليس هناك شخص ما يحاول الهيمنة عليها أجابت أيضًا بالإيجاب ، ولكنها أضافت أنه فقط كى تتحرى الأمان فقد قامت بقطع جميع أسلاك جهاز نظام الاتصال ، وقد فعلت ذلك من منطلق النظرية القائلة إنهم لو حاولوا التحدث إليها ثانية فلن يستطيعوا القيام بذلك عبر هذه المكبرات .

وأنا لن أطلق عليه علاجًا ، وكذلك لن أطلق عليها صفة مرغوباً فيها ولكن الزوجين والأسرة استطاعا إيجاد طريقة للتعامل مع الأمر . وهذان الزوجان متزوجان منذ سبعة وثلاثين عامًا الآن ، ويعيشان فى سعادة فى منزلهما الخالى من نظام الاتصال الداخلى بالمنزل .

مما لا شك فيه أن " كارول آن " كانت تعانى مشكلة نفسية ، وهناك الكثير من الناس الذين يعانون اختلافات قد يصفها شخص آخر بأنها غير طبيعية . فلنفترض مثلاً أنك متزوج من امرأة بعدما أنجبت أصيبت بجنون الارتياب بخصوص سلامة أطفالها ، فأصبحت تستيقظ عشر مرات كل ليلة للاطمئنان عليهم . ولنفترض أنك متزوجة من رجل يؤمن بنظريات المؤامرة لدرجة أنه يرغب فى بناء حصن مضاد للصواريخ فى فناء المنزل الخلفى . أو ربما يبدو شريك حياتك ـ فى بيئات عامة بعينها ـ خجولاً لدرجة كبيرة ، أو ينخرط فى نوبات بكاء دون سبب بالمرة . إن هذا لا يعنى أنك لا تستطيع التعايش مع مثل هذه الصفات بمنتهى السهولة .

فى بعض الأحيان نشعر بأنه إذا كان هناك شىء ما لا يتماشى مع الاتجاه السائد إذن فلابد أن يكون ضارًا بالعلاقة . لكن هذا لا يكون صحيحًا بالضرورة . فكل إنسان له اختلافاته وصفاته الشخصية والتى قد تبدو غريبة فى بعض الأحيان . إن كانت اختلافات شريك حياتك لا تشكل ضررًا عليك أو عليه تستطيع أن تعمل على تغييرها . ولكن فى

الوقت ذاته تستطيع التكيف معها . والتمتع بعلاقة رائعة . فحتى " الجنون " يمكن ترويضه والتعايش معه .

الخرافة التاسعة : **هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة للاستمتاع بعلاقة رائعة**

لا يوجد ما يمكن أن يكون بعيدًا كل البعد عن الحقيقة من تلك الخرافة . فليس هناك طريقة صحيحة مائة بالمائة للتمتع بعلاقة جيدة . وليس هناك طريقة صحيحة لإظهار الدعم أو العاطفة . وليس هناك طريقة صحيحة لتربية الأطفال . والتعامل مع أقربائك ، وخوض النزاعات . أو أية تحديات أخرى تتضمنها أية علاقة معقدة .

إن المهم حقًا هو أن تجد طرقًا مجدية للبقاء معًا . فلا ينبغي أن يكون المعيار الذى تستخدمه فى تعريف علاقتك هو مدى توافقها مع بعض المعايير التى قرأت عنها فى كتاب . أو تناسبها مع ما يعتقد والداك أنه الشيء الصحيح . إن المعيار الحقيقى يجب أن يكون النتائج ، سواء كان ما تقوم به أنت وشريك حياتك يجنى النتائج التى تريدانها أم لا . فليس من المهم أن تتبع مبادئ بعينها . ولكن من المهم أن يشعر كلاكما بالراحة عند استخدام المبادئ المجدية ، وحينها تقوم بكتابة قواعدك الخاصة .

وأنا واثق أنك تعرف أزواجًا لا يطبقون أية نظريات معروفة خاصة بالعلاقات ، وبالرغم من ذلك فهم يعيشون فى سعادة . ووالدا أمى هما خير مثال على ذلك . فهما قد تحديا كل قاعدة أو مبدأ خاص بالعلاقات سمعت عنه . فهذان الشخصان البسيطان الكادحان غير المتعلمين أمضيا عمرهما بالكامل فى مدينة صغيرة بغرب ولاية " تكساس " التى يبلغ عدد سكانها خمسة آلاف مواطن فقط . فكان جدى يدير مستودع الشحن المحلى . وكانت جدتى تقوم بكى الملابس . وهو العمل الذى كانت

تؤديه سبعة أيام فى الأسبوع . لقد كانا فقيرين للغاية ومن خيار سكان " تكساس " الغربية .

وقد شاء حظى السعيد أن أرى هذين الشخصين ؛ لأننى كنت أمضى الصيف هناك فى فترة مراهقتى ، فكنت أعيش فى منزلهما وأعمل بالمخزن لحمل وتفريغ البضائع . وهما على الأرجح لم يتحدثا إلى بعضهما البعض أكثر من خمس وعشرين كلمة فى الأسبوع . ولم يناما فى نفس الغرفة وكانت هوايتهما المشتركة فقط هى البقاء على قيد الحياة . ولكن حتى فى ظل هذه الظروف لاحظت أنهما متقاربان . فبغض النظر عن مكان وجودنا أو ماذا كنا نفعل . فكانا يبدوان أنهما يقومان بترتيب الأشياء بطريقة تجعلهما متقاربين جسديًا ، وفى معظم الأحوال يتلامسان بطريقة ما . وكان لديهما طاولة طعام كبيرة فى ذلك المنزل القديم الضخم . وحتى حينما كانا يتناولان الطعام وحدهما كانا يجلسان فى زاوية صغيرة من الطاولة .

وهو كان يطلق عليها " زوجتى العجوز " . وكانت هى تطلق عليه " كال " . وفى حين أنهما كانا يقولان القليل لبعضهما البعض ، إلا أنهما كانا يتحدثان عن بعضهما البعض كثيرًا لأى شخص كان ينصت . وكان يبلغ طوله ست أقدام وتسع بوصات ، ويبلغ طولها أربع أقدام وإحدى عشرة بوصة . وحينما كنت أراهما يسيران جنبًا إلى جنب كنت أتساءل إن كان يعرف حتى أنها هناك . وكان يقول للجميع إنها امرأة مجنونة مثل " دودة الخوخ " لأنها كانت تشاهد مصارعة المحترفين فى ليالى السبت ، وكانت تستشيط غضبًا من اللاعبين والحكام لدرجة أنها كانت تسب وتلعن طوال المباريات . وقد كانت هى تخبر الناس بأن زوجها رجل عجوز للغاية حتى أنها كانت تذكره بأن يتنفس .

وبالرغم من أنها لا تشبه العلاقات الموصوفة فى الكتب إلا أن هذه الزيجة استمرت ثمانية وستين عامًا حينما توفى الزوج . وفى المرة الأخيرة التى رأيتهما فيها معًا كانا متجاهلين بعضهما تمامًا فيما عدا أنهما كانا

متشابكى الأيدى . ربما كان الشعراء ومؤلفو الأغانى محقين حينما قالوا : " إنك تقول كل شيء حينما لا تقول شيئاً " .

فمحاولة إرغام الأزواج على اتباع مبادئ استبدادية . والابتعاد عن مبادئ أخرى هى مسألة مستحيلة . فهناك العديد من الطرق المختلفة للتواصل بنجاح بقدر ما هناك أزواج مختلفون . إن هناك أساليب مختلفة للتواصل وإظهار العاطفة والتجادل وحل المشكلات . ولا يوجد ما هو أفضل من الآخر منها .

لا تحاول أن ترهق نفسك فى محاولة التقيد بمجموعة من السلوكيات التى وضعها أناس لم يسبق لهم أن رأوك ، أو رأوا شريك حياتك ، أو الذين على أفضل تقدير يرونك لمدة ساعة كل أسبوع . ركز على ما هو مجد .

إنذار : بالإضافة إلى تجنب أن تكون صارمًا بشأن أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك . لا تحاول أن تكون صارمًا بشأن أفكار ومشاعر وسلوكيات شريك حياتك . فليس هناك على سبيل المثال طريقة صحيحة أو خاطئة يحبك بها شريك حياتك . فإن قام بإظهار حبه بطريقة تختلف عن تلك التى تعتقد أنه يجب أن يظهره بها . فهذا لا يعنى أنك محق وهو مخطئ . والأهم من ذلك أن ذلك لا يعنى أن قيمة ما يمنحك إياه شريك حياتك تقل عن ذلك الذى كان سيمنحك إياه لو كان يفكر أو يشعر أو يتصرف بالطريقة التى تعتقد أنها صحيحة .

دعنا نفترض أن شريك حياتك عبر لك عن حبه الحقيقى بلغة أجنبية لم تستطع أن تفهمها . النتيجة ؟ قد تعتقد أن شريك حياتك لا يحبك . ولكن قد يصاب شريك حياتك بالإحباط جراء ذلك ، لأن تلك هى اللغة الوحيدة التى يتحدثها . هل حقيقة اختيار أو عدم اختيار شريك حياتك لطريقة التعبير التى تعتبرها أو يعتبرها أحد المعالجين صحيحة تجعل مشاعره أقل قيمة بالنسبة لك ؟

لقد كنت دومًا محبًا للقطط ، وأتذكر أنه في فترة مبكرة من زواجي أرسلت لزوجتي روبين " بطاقة قطط " . كان مرسومًا عليها من الأمام قطتان - في صورة خلفية لهما - يجلسان فوق سور . كان أحدهما يبدو قطًا ذكرًا مفتول العضلات من الأنواع الموجودة في الأزقة ، والآخر كان يبدو أنثى جميلة ورقيقة . وكان ذيلاهما متشابكين . وكانا ينظران إلى القمر . وبداخل البطاقة كانت توجد تلك العبارة البسيطة " لو كان لديّ فئران ميتان ، لأعطيتك واحدًا " . وكانت هي على الأرجح مرتبكة إلى حد ما من هذه البطاقة . أما أنا على الجانب الآخر فكنت أقصد إرسال رسالة واضحة للغاية . فبالرغم من خفة ظلها ، إلا أن البطاقة عبرت عن مشاعري الصادقة .

نعم ، إن الكثيرين منا قد يبذلون مزيدًا من الجهد في التعبير عن حبهم . وإخلاصهم لشركاء حياتهم ، ولكننا نستطيع أن نبذل نفس الجهد في تعلم " اللغة الأجنبية " الخاصة بشريك حياتنا . فإن تعلمنا لغة شريك حياتنا بدلاً من مطالبته بتعلم لغتنا قد نجد أننا حصلنا على أكثر مما كنا نعتقد أننا نرغب فيه . وسوف تكون خسارة حقيقية بالنسبة لك أن تفقد كل ما يمنحه لك شريك حياتك من حب وإخلاص ؛ لأنك فشلت في إدراك قيمة فأر ميت جيد .

إن أعز أصدقائي - بخلاف زوجتي - هو " جاري دوبس " . ويمثل " جاري " أشياء عديدة في حياتي بما فيها مرشدي الروحي الذي ساعدني كثيرًا على تنمية علاقتي بالله . وأنا لم أكن أتحدث عن بعض المشعوذين من ذوي الشعر الأشعث ، والذين يرتدون كماً كبيرًا من الحلي . بل كنت أتحدث عن أشخاص محل ثقة ومحترمين والذين بدوا أنهم يستمتعون بهذه الصلة . وقد كنت أساعد " جاري " ذات ليلة على تعليق أضواء رأس السنة (لأنه كان يخشى أن يتسلق السلم) حينما توقفت عما أقوم به ، ونظرت إليه وقلت : " ما أنا . شخص حقير ؟ لماذا لا يتحدث الله إليّ ؟ " ، ولم يسبق لـ " جاري " قط أن شعر بالملل أثناء فكه لتشابكات أضواء رأس السنة .

وهذا الموقف مع " جارى " أكسبنى كذلك فهمًا جديدًا بخصوص علاقاتى بالآخرين ـ الحرص على عدم تدمير هذه العلاقات عن طريق اعتناق مفهوم محدد سلفًا للطريقة التى ينبغى لهؤلاء الأشخاص استخدامها للتواصل معى .

إن تعاملت مع شريك حياتك بمثل تلك الصرامة ، ورفضت أن تتقبل أو تقدر ما قد يبدو أنه لغة أجنبية أو وسيلة غير تقليدية أخرى للتعبير ، فقد تسلب نفسك هناء وسعادة الاستمتاع بعلاقة جيدة ؛ لأن شريك حياتك لا ينتهج سلوكيات تتماشى مع بعض المعايير المتعصبة التى قمت بوضعها . قاوم أن تكون صارمًا فى الطرق التى تستخدمها للتواصل ، وقاوم إصدار أحكام بخصوص طرق شريك حياتك فى التواصل . استخدم الطرق المجدية .

الخرافة العاشرة : **يمكن لعلاقتك أن تصبح رائعة فقط حينما تغير شريك حياتك**

العديد منا لازال يؤمن فى هذا المفهوم الطفولى الذى يقول إنك لست مضطرًا لتحمل الكثير من المسئولية من أجل إيجاد سعادتك . إنك لازلت تؤمن بالقصة الخرافية التى تفيد أن الوقوع فى الحب يعنى أن تجد شخصًا ما يجعلك تعيش فى سعادة طوال حياتك .

وحينما يتضح لك أن تلك القصة الخرافية غير صحيحة ، ترغب فى الاتهام واللوم والإيمان بأن كل الأمور غير السعيدة التى تمر بها سببها شريك حياتك . فأنت تؤمن أن تعاستك ناتجة عن تصرفات وأفعال شريك حياتك . فأنت تقول لنفسك إن حياتك ستكون أفضل كثيرًا إن تغير شريك حياتك . ونتيجة لذلك فأنت تستنتج أنه ليس فى وسعك القيام بالكثير حتى يقوم شريك حياتك بتعديل تصرفاته .

حينما كنت أقوم بتقديم الاستشارة لأشخاص يمرون بعلاقات متصدعة كنت أسألهم عمن - إن كانوا يملكون الخيار - يرغبون فى التأثير فيه . وكانت إجاباتهم فى الغالب تكون أزواجهم . وأنت فى الغالب مثلهم . فأنت تفترض أنك لو استطعت تعديل تفكير ومشاعر وسلوك شريك حياتك سوف تكون علاقتك أفضل كثيرًا .

ولكن ما تلك إلا خرافة . إن أهم شخص يمكنك التأثير عليه هو نفسك . إنك أهم شخص فى هذه العلاقة . ولابد أن تكون بؤرة تركيز جهودك الأولية لتغيير هذه العلاقة . يجب أن تعيد اكتشاف كرامتك وقيمة ذاتك - قوتك الشخصية . إنك لا تستطيع إعادة التواصل مع شريك حياتك إن لم تكن متواصلاً مع ذاتك .

وأنا لا أقصد أنك المسئول عن المشكلات التى ربما تعانى منها علاقتك . ولكننى أقصد أنك على الأقل مسئول جزئيا عن الوضع الحالى لعلاقتك . فإن لم تكن علاقتك بالشكل الذى تريده . إذن فطريقة تفكيرك وسلوكياتك ومشاعرك هى التى تحتاج إلى تعديل . إنك تعانى من نقائص وعيوب وصفات إما تحفز شريك حياتك بطريقة مدمرة . أو تجعلك تستجيب له بطريقة مدمرة .

وكما قلت آنفًا فأنت قد اخترت أسلوب حياة أدى إلى ظهور علاقة سيئة . لقد اخترت الأفكار والمشاعر والسلوكيات التى تولد الألم فى هذه العلاقة . لقد اخترت هذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات عن عمد تمامًا كما تختار الملابس التى ترتديها كل يوم . والسيارة التى تقودها ومكان عملك .

لقد اخترت هذه السلوكيات والأفكار والمشاعر لأنها بطريقة ما مجدية بالنسبة لك . فإلى حد ما قد أمدتك هذه الصفات أو أنماط التفاعل بمكافأة ما عملت على تعزيز تكرار هذه السلوكيات . وإن استطعت العثور على هذه المكافآت إذن فقد عثرت على خط الحياة الذى يبقى هذه السلوكيات المدمرة على قيد الحياة . ويجعلها تتكرر . وبمجرد أن تحدد تلك

المكافآت تستطيع القضاء عليها . وإبعادها عن حياتك . وحينما لا يصبح السلوك مجديا بالنسبة لك . وبمجرد أن يفشل فى منحك مكافآة ما سوف يتوقف عن التكرار .

وقد شهدت ذات مرة مثالاً واضحًا عن مفهوم المكافآت هذا مع زوجين تزوجا حديثًا . وعلى ما يبدو أن " كونى " كانت شديدة الغيرة على " بيل " . وكانت تخشى بشدة أن يقوم بخيانة عهد زواجهما . فقد شعرت أنه إما سيتركها . أو يقيم علاقة مع غيرها أثناء رحلات عمله الكثيرة . فكانت " كونى " تتصل به ، وتستدعيه طوال الوقت خلال اليوم كى تتأكد من أماكن وجوده وأنشطته . وفى أحد الأيام قامت بالاتصال به سبع عشرة مرة فى أوقات مختلفة . وكانت تقول نفس الشىء فى كل مكالمة " هل أنت مع نساء أخريات ؟ " . " هل قمت بمغازلة أى امرأة ؟ " ، " هل تعتقد أنهن أجمل منى ؟ " ، " هل تتمنى أن تكون مع إحداهن بدلاً منى ؟ " ، " أنت لا تحبنى ، أليس كذلك ؟ " . " أنت تعتقد أننى قبيحة ومملة ، أليس كذلك ؟ " .

وكان " بيل " دومًا يؤكد لزوجته على حبه وإخلاصه لها . وقد أنكر وجود نساء أخريات فى حياته . حتى لو كن يشتركن معه فى القيام بمهام خاصة بالعمل . وكان يؤكد لها باستمرار ولاءه وإخلاصه وتقديره لها ولجمالها . وقد استمر هذا النمط إلى أن قام الاثنان بإدمانه وأصبح مدمرًا لزواجهما . وهى لم يكن بإمكانهما التفكير فى أى شىء آخر . وأصبحت مدمنة للهاتف . وأجهزة الاستدعاء والتأكيدات المستمرة . وكلاهما كانا يرغب فى التوقف عن هذا السلوك . وكان سؤالى هو : " إن كنتما لا تحبان هذا السلوك . لماذا لا تتوقفان عن انتهاجه ؟ إنكما لستما غبيين ، وتملكان المقدرة على الاختيار ، لذا أحدثا هذا التغيير وكفا عن التذمر بشأن هذا الأمر " .

وقد قال كلاهما إنهما يتمنيان لو كان ذلك يسيرًا . ولكنهما فى كل مرة كانا يحاولان فيها الابتعاد عن هذا النمط سرعان ما كانا يعودان له

مجددا . وقد عبر كلاهما عن إحباطه وارتباكه بشأن السبب الذى يجعلهما يقومان بما لا يريدان القيام به .

والإجابة على الأرجح واضحة لك الآن كما كانت واضحة لى فى وقتها . لقد كان كل من " بيل " و " كونى " يحصل على مكافأة ما من هذا النمط التفاعلى المدمر . فمع مضى جلساتنا قدمًا ، أضحى واضحًا أن " كونى " لا تشعر بالأمان إلى حد كبير . لذا فقد كانت تعيش وتتغذى على الطمأنة والتأكيد المستمرين ، بحيث تشعر بالرضا فى كل مرة يجتاز فيها زوجها " الاختبار " . وفى كل يوم كانت تضايقه فيه بهذه الحاجة للتأكيد والطمأنينة كانت تواجهه قائلة : " لماذا لا تقوم فقط بإنهاء علاقتك بى ، وتتركنى لأنك تعلم أن ذلك هو ما ستقوم بفعله " . وفى كل مرة كان يقوم فيها " بيل " بإنكار هذه الأفكار ويعترف بحبه لها ولا يتركها ، كان يجتاز الاختبار مرة أخرى وبالتالى يقوم بطمأنتها . لقد كانت تحصل على تأكيدات بالإخلاص والولاء كل يوم . وقد تحولت إلى مدمنة لهذه الحاجة لدرجة أنها فرضت سطوتها عليها .

وبالنسبة لـ " بيل " كان الأمر يبدو مثل ملء دلو لا قعر له ؛ فحيث إن مشكلتها ليس لها علاقة به وإنما شعورها بعدم الأمان بالإضافة إلى رفضها تشخيص الموقف على النحو الصحيح ، وحل المشكلة من الداخل ، فقد كانا يدوران حول نفسيهما بمعدل متزايد . أما " بيل " الذى كان الضحية فى خضم هذه المسألة برمتها فقد عانى هو أيضاً جراء كل هذه الملاحقات والقلق الذى ينصب عليه . فقد تأذت ذاته نتيجة هوس زوجته به . ولكن سريعًا ـ كما هو الحال مع كل السلوكيات الإدمانية ـ أصبح كل من " كونى " و " بيل " مدمنًا لمكافآتهم الإدمانية .

إن عليها اتخاذ قرار بشأن ما إذا كانت تريد تغذية هذا الوحش المرضى ذى العينين الزرقاوين النرجسى والمدمر والذى كان يسيطر عليها فى كل ساعة من ساعات يقظتها . أو تنضج وتغامر بترك نفسها تحب

وتثق . وقد بات واضحًا بالنسبة لى أنها إذا لم تفعل ذلك فإن " بيل " سوف يخرج من حياتها . وسوف يخرج من حياتها سريعًا . وكان على " بيل " أن يقرر إن كان يرغب فى أن يظل خاضعًا لرغبته فى أن تظل زوجته مهووسة به . أم ينضج وينخرط فى علاقة أكثر نجاحاً .

بدلاً من أن تنتظر تغيير شريك حياتك ، بإمكانك أن تسدى لنفسك معروفًا كبيرًا بأن تنظر لنفسك وليس إلى شريك حياتك . ما نوع المكافآت التى تحصل عليها وتمنعك من التخلص من هذه الأنماط المدمرة ؟ وقد تكتشف أنها أصبحت واضحة الآن ، أو أنها لازالت مختبئة . وفى أى من الحالتين لا ترتكب أى خطأ : إن هناك مكافأة ما . فأنت لست استثناء عن القاعدة ، لأنه ليس هناك استثناءات للقاعدة .

لذا فيمكنك أن تظل متمركزًا حول ذاتك . وتستمر فى إلقاء اللوم على شريك حياتك . أو يمكنك أن تبدأ فى العمل على التغيير الحقيقى . يمكنك إما أن تملأ نفسك بالغضب من شريك حياتك ، أو تختار أن تبقى منشغلاً . وتحفز علاقتك كى تتوجه إلى المسار الصحيح . يمكنك أن تدع شريك حياتك يملى عليك سلوكك . أو أن تمتلك أفكارك وسلوكياتك ، وأنت فى كلتا الحالتين تمتلك حرية الاختيار .

وأنا أضمن لك أنه بنهاية هذا الكتاب ستقوم بإلهام شريك حياتك كى يتبنى أفكاراً ومشاعر وسلوكيات مختلفة . ولكن لا تظن مطلقًا أنه بإمكانك السيطرة على شريك حياتك . ولا تظن مطلقًا أن شريك حياتك فقط هو من يمكنه جعل حياتكما أفضل . فأنت مسئول عن نفسك .

الرابع

كيف تتغلب على روحك السيئة ؟

إن الإيمان بالخرافات ليس هو الطريقة الوحيدة التى تفسد علاقتك . فهناك أسلوب أكثر خطراً تستخدمه لإلحاق الضرر بأشياء فى غاية الأهمية لك . ويحدث ذلك حينما تعالج علاقتك بما أُطلِق عليه " روح سيئة " .

كل واحد منا لديه جانب عاطفى غير عقلانى ومدمر من شخصيته . فيوجد بكل منا جانب غير ناضج وأنانى ومسيطر ومحب للسلطة . وليس من الممتع أن أحدثك عن نفسك ، ولكن هذا الأمر صحيح ، وأنت تعرف ذلك . فتمامًا كما تستطيع تدمير علاقتك عندما تنخدع بالخرافات المضللة وغير المهمة ، فأنت بذلك تلقى بعلاقتك من فوق حافة الهاوية إذا تركت روحك السيئة ــ جانبك المظلم ــ يفسد محاولاتك للوصول إلى المودة والسكينة .

إن كنت صادقًا مع نفسك وعن نفسك فأنت تعلم تمامًا ما أتحدث عنه . وللأسف ، فإنه أثناء تفاعلات العلاقة الزوجية ــ أكثر جوانب حياتك عاطفية ، والمكان الذى تحتفظ بداخله بأكبر مخزون شخصى ـ يمكن أن تقفز روحك السيئة من داخلك . ومن خلال سلوكياتك السلبية

تقوم دون وعى بإخراج كل شىء ترغب فى التخلص منه . حتى أكثر الناس طبيعية وذكاء قد يستخدمون أبشع سلوكياتهم حين تعاملهم مع هؤلاء الذين يدعون أنهم يحبونهم . فنجد داخل العلاقة كمًا هائلا من العدوانية والقسوة والدفاعية الطفولية ، وعدم النضج والاتهامات ، والاتهامات المضادة واللوم والخزى والمبالغات والإنكارات . وحينما تخرج روحك السيئة متأججة تكون أبعد ما تكون عن جوهر ذاتك . فبذلك تكون قد ابتعدت كثيرًا عن مشاعر القيمة والكرامة ، وتقلدت دور الضحية .

ومعظم الناس يجدون هذا الجانب من أنفسهم كريهًا حقًا لدرجة أنهم يعجزون عن مواجهته . وأنت لديك مجموعة كبيرة من الحجج التى تبرر وتشرح بها سلوكك المروع . فأنت تحب أن تفكر بدلاً من ذلك فى سلوكياتك حينما يكون كل شىء على ما يرام فى علاقتك ، وتتصرف بعقلانية ومرونة وديمقراطية . ولكن روحك السيئة موجودة دومًا ، تطل برأسها . وفى هذه الأوقات التى يتعكر فيها صفو مياه علاقتكما - حينما تشعر بالإحباط والتهديد والجرح - تبدأ فى الاستسلام لجانبك المظلم . والسماح لهذا الجانب القبيح من شخصيتك بالسيطرة من شأنه أن يتسبب فى فشل علاقتك - ليس لبعض الوقت ولكن طوال الوقت . وبغض النظر عن أى شىء آخر ربما يكون صحيحًا فى العلاقة ، فإن الروح السيئة - إن تركت دون علاج - سوف تسمم كل نسيج من أنسجة علاقتك ، وتحكم عليها بالفشل .

تأكد أنك تسمعنى جيدًا . فربما تفكر الآن بهذه الطريقة : " أنا لست شخصية مشرقة طوال الوقت ، وربما لدى هذه الروح السيئة " ، ولكنك تطمئن نفسك بحقيقة أنك لست أحد هؤلاء المعتدين المعتوهين الذين لا يكفون عن الصراخ . ولكن دعنى أؤكد لك أن روحك السيئة قد تكون بنفس دمار روح أخرى تتسم بالاستجابات الدرامية ، والتى ربما تكون قد لمستها لدى البعض .

وكما ستعلم عما قريب . فإن هناك طرقاً مختلفة يمكن لهذه الروح السيئة أن تعبر بها عن نفسها . ففى حين أن البعض منا لديه نزعة ذاتية مدمرة ، والتى من شأنها أن تغرق العلاقة بين عشية وضحاها كما يمكن لثقب فى قاع مركب أن يغرقه فى دقائق ، فإن نزعة البعض الآخر تكون أشبه بتسريب بطئ . وهذا التسريب البطئ ربما لا يكون ممتعًا بنفس الدرجة لأصدقائك وجيرانك وأقربائك الذين يتجمعون حينما تسيطر روح سيئة شرسة على اليوم ، ولكنه بدون شك يستنزف الحياة من علاقتك . وبمرور الوقت ، سيزداد خضوعك لسلوكك السلبى . وبالتالى سوف تخرج دون وعى كل شئ رغبت فى التخلص منه والقضاء عليه ــ وفى الغالب لن يكون لديك أدنى فكرة عما يحدث .

ولأن هذا الجانب من شخصيتك قد يكون شديد التدمير . لا تستطيع أن تكون دفاعيًا بشأنه ، أو تدعى أنه ليس موجودًا على أمل أن يختفى من تلقاء نفسه . ولا تستطيع كذلك الاعتماد على العلاج التقليدى والمتعارف عليه ، والذى تمضى فيه جلسة بعد أخرى مع شخص ما يحاول فهم مصدر هذه السلوكيات ـ ويقوم على الأرجح بتحليل ما كان يفعله والدك ووالدتك معك . وقد يكون ذلك عادة سرية ذهنية ممتعة ، ولكن ليس أكثر من ذلك .

أنا لا أستطيع أن أغير ما حدث لك كطفل ، والذى ربما يكون قد أثر على سلوكياتك الآن ـ وأنت لا تستطيع تغييره أيضاً . والشئ المهم الذى عليك أن تدركه الآن هو أنك لم تعد طفلاً . إنك راشد الآن ولديك حرية اختيار ما تفكر وتشعر وتقوم به . فإن كان لديك تاريخ قاس ، فأنا حزين من أجلك . فعلاً حزين . فأنا لا أقصد الاستخفاف ، أو التقليل من شأن المعاناة التى مررت بها . فقد سمعت قصصًا مروعة للغاية لدرجة أنها كانت تجعلنى أصاب بآلام فى معدتى . وإن كنت قد مررت بإحدى هذه التجارب فأنا حقًا حزين لذلك . ولكن الشئ الوحيد الأسوأ من المرور بتجارب مروعة فى مرحلة معينة من حياتك هو أن تحمل هذه الأحداث

عاطفيًا وذهنيًا إلى مرحلة تالية من حياتك . إن كنت أحد هؤلاء الذين عانوا من هذه التجارب فإنه ليس باستطاعتك الاختباء وراءها . أو استخدامها كحجة لتبرير جانبك المظلم . فإن استمررت في الاختباء سوف تعمل فقط على الاستمرار في إشعال فتيل معاناتك عن طريق إعادة زرعها في حياتك الحالية .

إنك لابد أن تعقد العزم على مواجهة روحك السيئة وجهًا لوجه . وتدرك كيف تظهر نفسها في سلوكك . وبعد ذلك تتخلص سريعًا منها قبل أن تسبب لك مزيدًا من الضرر . وأنت لن تستطيع قط تحليل روحك السيئة . والتخلص منها تمامًا ، أنت فقط بحاجة لأن تكون مستعدًا لردعها حينما تبدأ في استنزافك . وهذا هو أفضل علاج أعرفه . في الواقع ، أنا لا أريد منك أن تهرب من روحك السيئة . بل أريدك أن تتعرف على هذه الطبيعة الهدامة جيدًا . بحيث إذا حاولت مجرد محاولة أن تقحم نفسها في حياتك قم بضبطها وإيقافها . أنا أريد منك أن تستطيع أن تقول : " حسناً . إن تلك هي روحي السيئة . أنا لن أقع في الكمين . أنا لن أسمح لهذه الصفات بأن تقتحم حياتي وعلاقتي وتدمر سعادتي . إنها لن تفرق بيني وبين شريك حياتي " .

وقراءة القسم التالي من هذا الفصل لن تكون ممتعة . لأننا سوف نستعرض أكثر الطرق التقليدية التي تظهر بها هذه الروح السيئة في الحياة والعلاقة . ولكن تذكر أنه ليس في مقدورك تغيير ما لا تعرفه . تحل بالشجاعة لأن تكون واقعيًا بشأن هذا الجانب المظلم . وسوف تستطيع استعادة السيطرة .

الخاصية رقم ١ : أنت مسجل للنقاط

إن العلاقة الناجحة هي عبارة عن شراكة . فالشركاء يتعاونون ويدعمون بعضهم البعض . ويعتمدون على بعضهم البعض . إنهم لا

يتنافسون . وبعض الأشخاص المتنافسيين المتعنتين قد يفكرون قائلين : " تنافس ؟ إن كنت أشعر بحس تنافسى عال إذن فأنا تتملكنى روح سيئة ؟ نعم . صحيح ! " .

ويعد هذا صحيحًا على وجه الخصوص فى العلاقات الزوجية . من فضلك افهمنى جيدًا . لا أعتقد أن هناك أفضل من المزاح بين الرجل والمرأة . فأنا أحب مشاهدة زوجين يمارسان لعبة الكرة الطائرة اللفظية ـ يضايقان بعضهما البعض ، ويقصان حكايات مضحكة . ويسخران من غرابة بعضهما البعض . وهذا ليس تنافسًا . بل حبًا مصحوبًا بحس فكاهة وروح مرحة .

ولكن المنافسة ـ المنافسة الحقيقية ـ بين الأزواج من شأنها أن تحول العلاقة إلى معركة قد تنتهى نهاية سيئة . إن المنافسة تعنى " تسجيل النقاط " ـ فإذا سمحت لحياتك مع شريك حياتك أن تخضع لسيطرة تتبع الالتزامات والواجبات . فتقوم بتسجيل النقاط بهذه الطريقة : " إذا فعلت كذا من أجلى فسوف أفعل كذا من أجلك " ، فسوف تتعرض لخطر تحول ما ينبغى أن يكون علاقة داعمة ومتعاونة إلى معركة من أجل النفوذ وفرض اليد العليا .

إن المودة الحقيقية والرعاية ليسا لعبة . فمن الأنانية أن يحاول أحد الزوجين أو كلاهما تبرير امتيازات بعينها . أو المطالبة بها بدلاً من التركيز على ما يمكنه تقديمه . ففى أى علاقة أنت إما تكون مانحًا أو آخذًا . والآخذون يسجلون دومًا النقاط لتبرير ما يأخذونه . فعند إضافة عنصر المنافسة تتحول العلاقة إلى مباراة يسيطر عليها سلوك مفاده " أنت تدين لى " .

فكر فى الأمر . إن التنافس يعنى ببساطة أن يكون لك خصم أو عدو . كيف يمكن أن تكون فائزًا إن كان ذلك يعنى أن تجعل الشخص الذى تحبه خاسرًا ؟ كيف يمكن أن تستمتع بالانسجام فى علاقة يحارب فيها أحدكما أو كلاكما لنيل النفوذ والسلطة والسيطرة ؟ إن العلاقات الراسخة تقوم على التضحية والرعاية وليس السيطرة والنفوذ .

إن بهجة العطاء تتبخر كلية حينما يلتقط الزوج ثوبًا جميلاً . ويعطيه لزوجته ليس من باب العطف والحب . ولكن لأنه فقط يريد تكديس نقاط لصالحه حتى تصبح زوجته مدينة له بها . أو حينما تقوم الزوجة بملازمة المنزل . ورعاية أطفالها حتى يستطيع زوجها الذهاب للصيد مع رفاقه ، ليس لأنها ترغب في إهدائه هدية تساعده على الاسترخاء ؛ ولكن لأنها تريده أن يصبح مدينًا لها بوقت كبير . وهذان ليسا زوجين يحاولان دعم بعضهما البعض . إنهما زوجان يحاول كل منهما فرض سطوته من أجل التحكم في شريك حياته . وبالطبع لم يخطر ببال أحدهما مطلقًا أنه مع العطاء أو الرعاية الحقيقيين سوف يتبرع لشريك الحياة بأشياء أكثر كثيرًا مما يتطلب منه .

وفي الكثير من الأحوال يؤدى نظام تسجيل النقاط هذا إلى تولد نوع من جنون الارتياب ؛ حيث يبدأ الزوجان في الخوف من قبول ما يبدو أنه هدية أو تصرف ودود عسى أن يكون ثمن هذه " الهدية " مرتفعًا للغاية .

فى علاقة يسودها التنافس لن يكون هناك أبدًا تقدير صادق للنقائص أو الأخطاء لأن ذلك سيكون بمثابة تخل عن سلطة قيمة . وبالطبع لن يكون مثل هذا التقدير صادقًا . فما يسود هو الدفاعية والانحراف والمقاومة حتى لأبسط الانتقادات البناءة ، وبالطبع كل ذلك على حساب العلاقة .

باختصار . المنافسة بين الأزواج هى ريح سيئة قد تسلط عواصفها على علاقة ناجحة . فكي تحتفظ باليد العليا تبدأ سريعًا في وضع شريك حياتك في منزلة أدنى . ولتعلية شأن ذاتك تحاول باستمرار التعظيم من شأن أفعالك . والتقليل من شأن أفعال شريك حياتك . إن سلوكك يسير على هذه الشاكلة دومًا " بالروعة كل ما أقوم به " . فإن كان أطفالك يبلون بلاءً حسنًا ، فإن ذلك بسبب الطريقة التى تنشئهم بها . وإن كان لديك منزل صيفي جميل فذلك لأنك دفعت فى مقابله . إنكما لا تستطيعان مطلقًا ـ كما ناقشنا ذلك فى الفصل السابق ـ أن تتوصلا

إلى نقاط خلافكما وتحترما موقف بعضكما البعض . فلأنك تقوم بتسجيل النقاط يصبح اهتمامك منصبًا على إثبات خطأ شريك حياتك .

وحينما يبدأ مثل هذا النوع من السلوك فى الهيمنة على العلاقة ، لا يمكنك مطلقًا أن تتفهم معنى أن تكون محبًا . إنك لن تركز أبدًا على روح التعاون والاندماج . فأنت سوف تدير علاقتك كما تدير محلا تجارياً . بحيث تقايض شيئاً ما على أمل الحصول على شىء آخر .

إليك بعض الإشارات التحذيرية التى يمكنك استخدامها لتحديد إذا ما كانت المنافسة قد حلت محل التعاون فى علاقتك أم لا :

- تقوم بتسجيل النقاط للأمور التى يقوم شريك حياتك بها مثل وقت الراحة ، والخروج مع الأصدقاء ، والساعات التى يمضيها مع الأطفال ، والمهام المنزلية التى ينتهى من إنجازها .

- تحرص على ألا يكون لشريك حياتك اليد العليا ، وألا يحصل مطلقًا على هدية بلا مقابل .

- تكدس النقاط التى أخذتها على شريك حياتك لتحصل على مزيد من النفوذ .

- تقدم الامتيازات بطريقة تفاوضية بدلاً من منحها باعتبارها هدية محبة .

- نادرًا ما تقوم بفعل شيء ـ هذا إن قمت به فى المقام الأول ـ لدعم شريك حياتك دون أن تحرص على أن يعرف ذلك ، بما فى ذلك شرح مفصل للعبء الذى تكبدته .

- فى أى نوع من أنواع النزاعات ، أو المواجهات مع شريك حياتك تستعين دومًا بحلفاء خارجيين كالأهل أو الأصدقاء فى محاولة لتغيير ميزان القوة .

- تصمم على أن تكون لك الكلمة الأخيرة .

إن كانت روح التنافس تلك قد ملأت علاقتك لا تسمح لنفسك بإنكارها . فتمامًا كما هو الحال مع مرض السرطان ، أو أى مرض معدٍ آخر . فإن إنكار المشكلة سوف يزيدها سوءًا . ثمة ما يسوء بشريك الحياة الذى تهدف جميع تفاعلاته مع شريك حياته إلى الفوز بالنفوذ والسلطة . إنك وشريك حياتك فريق واحد : فمن المفترض أن تدعما بعضكما البعض . ولكن روح التنافس ستولد سلبية ستعمل على قتل البهجة والثقة والإنتاجية فى أى موقف .

الخاصية رقم ٢ : أنت متصيد أخطاء

ليس هناك ما يعيب النقد البناء فى العلاقة . وليس هناك ما يعيب قيام أحد الطرفين بالشكوى من تصرفات أو سلوكيات الطرف الآخر - إن كان الغرض من هذه الشكوى إصلاح العلاقة وتحسينها .

ولكن النقد البناء كثيرًا ما يفسح المجال لإيجاد وتصيد الأخطاء ـ أى أنك تتبع نقائص وعيوب شريك حياتك بدلاً من التركيز على مميزاته وإيجابياته . إنك تملى على شريك حياتك طوال الوقت تقريبًا - بطريقة أو بأخرى - ما ينبغى عليه القيام به . وحينما تفعل ذلك فأنت ترسل لشريك حياتك رسالة لا تفيد فقط بأنك لا تتفق معه . وإنما أنه قد قام بانتهاك معيار ما . وهذا يعد مضللاً . فرأيك قد يكون رأيك ولكن مثلما

يقول المثل القديم : " إلا إذا توفى أحدهم . وأورثك المسئولية فإن رأيك لا يسمو إلى درجة المعيار " .

إذا فكرت فى الأمر ، ستجد أن ما تفعله حقًا هو التلذذ المرضى بدراسة السلوك السلبى لشخص ما . لقد اعتدت على الانتقاد وبمجرد أن تبدأ ذلك تجد صعوبة فى التوقف . فى الواقع ، بغض النظر عما يفعله شريك حياتك ، وبالرغم من كل محاولاته المضنية ، فإن ذلك لا يكون كافيًا بالنسبة لك ، أو ليس صحيحًا بالدرجة التى تريدها . فإن كان لدى شريك حياتك عشر مهام ليقوم بها ، وقام بثمان منها على أكمل وجه فأنت سوف تمضى ٩٠٪ من وقتك تتحدث عن المهمتين اللتين لم ينجزهما . إنك لن تركز أو تعلق على ثوب شريك حياتك أو حليته الجميلة . وبدلاً عن ذلك فإنك ستعلق على بقعة على الحذاء . إن الحياة معك تشبه محاولة ملء دلو بدون قعر . إنك من النوع الذى يقول لشريك حياته : " لقد أمضينا يومًا رائعًا إلا حينما قمت ... " . إنك لا تملك أدنى فكرة إلى أى مدى يمكن أن يضيق شريك حياتك بانتقادك المستمر له . إن بعضكم لا يكف عن انتقاد وإزعاج شريك حياته بلا شفقة أو رحمة لدرجة أننى أعتقد أن مثل هذا الشخص لابد أن يكون قد تدرب على كيفية القيام بذلك وهو صغير .

حتى لو كنت تعتقد أننى لا أتحدث عنك ، ألق نظرة صادقة على نفسك هنا . إن هذا سلوك يمكن أن يتملكك . فكر فى آخر مرة انتقدت فيها شريك حياتك ، وآخر مرة قلت له فيها شيئاً إيجابيًا . أى العبارتين قلتهما بعاطفة أكبر ؟ خصص بعض الوقت الآن لإعداد قائمتين عن شريك حياتك . فى القائمة الأولى اكتب بأقصى سرعة ممكنة خمسة أشياء تحبها فى شريك حياتك ، وفى القائمة الثانية اكتب خمسة أشياء لا تحبها فيه . ماذا حدث ؟ إن كنت مثل معظم الناس الذين أجروا هذا الاختبار فسوف تنجح فى كتابة الخمسة أمور السلبية أسرع كثيرًا من الخمسة الإيجابية .

والآن أنا لن أتقلد دور " نورمان فينسنت بيل " وأخبرك بأن الحل لجميع مشكلات الحياة هو أن تفكر بإيجابية طوال الوقت . ولكن بالنسبة للكثيرين منكم فقد أصبح الانتقاد واللوم والاستخفاف مخزونكم فى التجارة . لأنك بدون شك لا تشعر بالرضا إزاء حياتك فأنت تحاول " الحط من شأن " شريك حياتك . فبدلاً من بناء قيمة ذاتك فأنت تقلل من قدر شريك حياتك ليصل إلى القدر الذى ترى به نفسك . عليك أن تدرك أننا نتحدث عن شريك حياتك هنا ؛ الشخص الذى من المفترض أن تحبه وتعتنى به .

إليك بعض الإشارات التحذيرية التى يمكنك استخدامها لتعرف إن كانت حياتك ، وعلاقتك تخضع لحالة سيئة من الانتقادات والتحكمات :

- نادرًا ما تدع أى خطأ يرتكبه شريك حياتك يمر بسلام ، مهما كان تافهًا .

- تضبط نفسك تقول أشياء لشريك حياتك من قبيل : " كنت أظن أنك أذكى من هذا " . " كان لابد أن تساعدنى حينما كنت أشعر بالضيق " . " كان لابد أن تقوم بما أريده دون أن أضطر لطلب ذلك منك " .

- تقول طوال الوقت " دومًا " و " مطلقًا " أثناء انتقادك لشريك حياتك . " أنت دومًا تفعل هذا " ، " أنت لا تساعدنى مطلقًا فى المطبخ " ، " أنت دومًا تتجاهلنى " . إن الكلمتين " دومًا " و " مطلقًا " ينطويان على إصدار أحكام . ويستثيران المجادلات . وهى لابد أن تكون محرجة للشخص الذى يستخدمها ؛ لأن مثل هذه العبارات المطلقة غير داعمة بالمرة .

- تشكو بشأن كيفية عدم حصولك على ما تستحق ، أو من مدى عدم إنصاف الحياة معك ـ وهو السلوك الذى تنقله سريعًا لشريك حياتك كما لو كان هو المسئول عن ذلك .

- تستخدم هجومًا مضادًا بالانتقاد حينما تُنتقد أنت . على سبيل المثال يخبرك شريك حياتك بأنك نسيت أن تخرج القمامة . وبدلاً من سماع الرسالة يطفو سلوكك التنافسى وروحك الانتقادية على السطح ، وتقوم بالهجوم المضاد قائلاً : " لا أصدق أنه واتتك الجرأة لتقول ذلك . إنك لا تقوم مطلقًا بما يفترض بك القيام به . أنا لدىَّ إحساس بالمسئولية يفوق ذلك الذى لديك خمسين مرة . إنك حتى لا توصد الباب ليلاً " .

- تحب أن تدفع شريك حياتك للاعتراف بخطئه أكثر من الاستماع لما يريد أن يقوله .

إن كانت تلك الروح السيئة تتحكم بك . وتعتقد أن مثاليتك الانتقادية ستجعل شريك حياتك شخصًا أفضل ، فكر فى هذا الأمر ثانية . إنك لا تفعل شيئاً أكثر من جعل شريك حياتك أكثر ارتباكًا وقلقًا . وربما أكثر مقاومة لانتقاداتك الشرعية . والأهم من كل ذلك أنك تدفع شريك حياتك بعيدًا . فعن طريق الاستمرار فى الملاحقة والمهاجمة والمقاومة فأنت فقط تخوض مرتفعات وسهول أفعوانية فى علاقتك بدلاً من أن تركز على التعايش السلمى بين شخصين يتقبلان ويؤمنان فى نفسيهما وفى بعضهما البعض . فإن كنت تنتقد إذن فأنت لا تثنى . وإن كنت تنتقد فأنت لا تتواصل . إنك أنت من يقوم بخلق تجربتك ؛ اهبط من فوق ظهر شريك حياتك وقد تلاحظ أنه يتحرك قربك وليس بعيدًا عنك . وسوف تدرك كذلك أن لديك الكثير لإصلاحه بنفسك ، وأنه لن يعمل أى قدر من الانتقاد لشخص آخر بتحسين شخصيتك .

إن تلك الروح السيئة على وجه الخصوص تعد أسوأ من المنافسة والانتقاد . هنا أنت تعتقد أنك أقوم من الآخرين . فأنت تصبح شديد الصرامة وميالاً للسيطرة . فلابد أن يكون كل شيء وليد أفكارك ، ولابد القيام بكل شيء على طريقتك . فليس هناك أى طريقة ـ مهما كانت مناسبة ـ سوى طريقتك مقبولة بالنسبة لك .

وبصفتك مسيطرًا صارمًا فأنت لا تقبل مبادرات الآخرين . وتتوقع منهم الخضوع لأفكارك ورغباتك . فأنت ترفض الاعتراف بإسهامات شريك حياتك أو تقديرها . وأنت لا تشعر بالسعادة إلا حينما تقرر ما ينبغى فعله وكيف ومتى ، ولماذا يجب القيام به . وأنت تشعر دومًا بأنك محق فيما تفعله . لقد نصبت نفسك مسئولاً عن كل ما هو صحيح ومقبول . إنك لا تستطيع ولن تعترف بأنك مخطأ ؛ لأنك مدمن على القيام بما هو صحيح فقط . والرسالة التى ترسلها لشريك حياتك واضحة : " أنا أفضل منك " .

إن هدفك ليس فقط الهيمنة والسيطرة على شريك حياتك بالترهيب وإنما أيضًا بادعاء الأفضلية . إنك ترغب فى إقامة سلطة ، أو نظام تذمر تهدف كل مقايضة فيه إلى رفعك إلى درجة القداسة . ومرة أخرى ، ربما تقول لنفسك إنك لا تقوم بذلك ، ولا تتصرف بهذه الطريقة ، ولكن الحقيقة القاسية هى أن العديد منكم يتنكرون داخل قناع من الثقة والكفاءة . ويضخمون من أهمية ذاتهم حتى تستطيعوا خداع أنفسكم وشركاء حياتكم للاعتقاد بأنكم أفضل من أى شخص آخر .

دعنى أبرز حقيقة مهمة : ليس باستطاعتك خدمة سيدين . فأنت لا يمكن أن تعتبر نفسك أقوم من الآخرين . وتفرض سلطتك المطلقة . وفى الوقت ذاته تؤمن بأنك تسعى وراء الأفضل من أجل علاقتك الزوجية . وفى النهاية ستقوم بالمساومة والتضحية بالعلاقة بدلاً من أن تعترف

بتورطك فى إحدى المشكلات . وأنا لا أستطيع تخيل روح أكثر انهزامية من هذه ، حيث إنك تضع ذاتك فى مرتبة أعلى من علاقتك . فأنت سوف تدع علاقتك تتمزق إربًا بدلاً من أن تكون أمينًا بشأن نقائصك .

إليك بعض الإشارات التحذيرية التى يمكنك استخدامها لتعرف إن كنت تعتبر نفسك أفضل من الآخرين أم لا :

- لا تتقبل مبادرات شريك حياتك أو أفكاره .

- تقوم دومًا بمقاطعة شريك حياتك أثناء الحوارات حتى تقول ما ترغب فى قوله بدلاً من أن تنتظر فى صبر أن ينتهى شريك حياتك مما يود قوله .

- تقوم بـ " تغيير اللعبة " فى تلك المرات القليلة التى تدرك فيها أن شريك حياتك محق . فقد تقول لشريك حياتك على سبيل المثال : " ليس عليك أن تستخدم نبرة الصوت هذه " ، " إنك لست مضطراً لأن تنظر لى بهذه الطريقة " ، " لماذا تحاول جاهدًا أن تجرحنى ؟ " . وفجأة تقوم بقلب الموقف ضد شريك حياتك .

- لا تستطيع أن تنهى مواجهة حتى يعترف شريك حياتك بأنك محق .

- إن لم يعترف شريك حياتك بصحة موقفك فإنك تعبس . أو تتقلد دور الشهيد كى تتأكد أن شريك حياتك يفهم أنك لا تشعر بالتقدير الكافى .

- تلعب دومًا دور القديس أمام الأصدقاء والأهل مخبرًا إياهم عما ينبغى عليك تحمله . وكيف أنه يستحيل العيش مع شريك حياتك .

- تبدأ عباراتك بجمل تستحث على الشعور بالذنب مثل : " إن كنت تحبنى ..." ، أو " إن كان يهمك أمرى ... " ، أو " لقد أخبرتك بهذا ، كان لابد أن تنصت لى " .

وأنا أعترف أنه عند تأجج الغضب قد يكون مغريًا أن تدعى أفضليتك وقوامتك . لذا لابد أن تتفحص نفسك بعين انتقادية كى تتأكد أنك لا تدمر علاقتك بهذه الطريقة . فإن استمررت فى ارتداء هذه العباءة ، فما ستفعله حقًا هو العجز عن رؤية عيوبك . فعن طريق سرعة ضبطك لشريك حياتك وهو يخرق قواعد علاقتكما ـ أو اعتقادك التعسفى بأنه قد خرق القواعد التى وضعتها ـ تصبح غير متكرث بمواجهة عيوبك .

الخاصية رقم ٤ : تتحول إلى كلب شرس

من السهل استثارة هذه الخاصية ، ومن الصعب التخلص منها . فكم مرة بدأ الأمر بمناقشة موضوع ما ، وانتهى بانقضاضك على شريك حياتك ومهاجمة شخصه ؟ فإنك تعتقد أنك ستظل مسيطرًا على نفسك أثناء النقاش ؛ ولكنك فجأة تبتعد عن موضوع المناقشة ، وتشن هجومًا على كرامة شريك حياتك . وبمجرد أن تبدأ ، تلاقى صعوبة فى الانسحاب من المواجهة . وانتقاداتك تكون بعيدة كل البعد عن الموضوع المطروح وقد تستخدم أية ذخيرة للتقليل من ثقة شريك حياتك بنفسه وقيمته . وحينما تزداد وحشية لا يمكنك أن تتذكر ، أو لا تكترث أن تتذكر كيف بدأ النقاش . وفى طرفة عين يتحول الموقف إلى حرب ضارية .

وحينما تخرج الوحشية عن نطاق السيطرة ـ وهذا يحدث أكثر مما قد تتوقع ـ تقع الجرائم العاطفية حيث يعتدى أحد الطرفين على الطرف الآخر ـ الذى كان ذات مرة يحبه ويرعاه ـ أو حتى يقتله . ولكن الأكثر شيوعا ، ويحدث بصفة دورية هو أن تقتصر الوحشية على الجانب

اللفظى فقط . وبالرغم من ذلك فإن قيمة شريك حياتك وقابلية علاقتك على الاستمرار يتعرضان لأضرار بالغة . فالرسالة واضحة : " أنا أريد أن أجرحك " .

وفى بعض الأحيان تكون وحشيتنا جلية ومن السهل إدراكها . فنحن نستطيع أن نتلفظ بأبشع الانتقادات اللاذعة ، والتى ستصيب أى شخص على مرمى السمع بالصدمة . ولكن أحيانًا تخرج وحشيتنا بطرق أكثر مكرًا وخبثًا . فمن الممكن أن نكون على نفس الدرجة من الوحشية باستخدام إشارات وإيحاءات بعينها ببرود بالغ . فشريك الحياة الذى يعرف مواطن غضبنا التى يستطيع الضغط عليها ، وأى الاتهامات تحدث جرحاً عميقاً من الممكن أن يكون وحشيًا بدرجة قاسية دون أن يضطر مطلقًا لرفع صوته . على سبيل المثال ، تخيل حالة أم محبة لأطفالها تجلس فى غرفة الطوارئ بأحد المستشفيات وهى قلقة وشاعرة بالذنب فى أثناء خضوع طفلها الصغير للعلاج من الحريق الذى عانى منه فى المطبخ أثناء انشغالها بالتحدث هاتفيًا إلى صديقة ما . لقد حدث الأمر فى طرفة عين ، وهى لم تكن تتوقع حدوث هذا ، وربما لم يكن فى إمكانها منعه . يدخل زوجها ويجلس إلى جوارها ويضع رأسه بين يديه ويسألها : " كيف يمكنك أن تكونى بمثل هذه الأنانية ؟ ألا تكفين أبدًا عن الانشغال بنفسك وتجاهل طفلنا فى أثناء تحدثك بلا نهاية إلى صديقاتك الغبيات ؟ " . إن الرسالة واضحة . لقد وقع الضرر . ولم يرفع أحد صوته . فحينما يسمع شريك الحياة الوحشية فى كلمات الشخص الذى من المفترض أن يكون حليفه فى هذا العالم ، فإنها قد تؤدى إلى تمزيقه إربًا . إن الأمر ليس أنهما يختلفان فقط ، بل إنه تواصل مشبع بالحقد والضغينة والاشمئزاز والشجب .

وبمجرد أن تهيمن هذه الروح ، يتوقف التواصل ويبدأ الدمار . ومثل هذه التفاعلات قد تحدث فى لحظة أو تستمر لساعات . وفى أى من الحالتين يقع الضرر . إن كنت قد تعرضت لمثل هذه القسوة من قبل أب

أو شريك حياة أو صديق ، إذن فأنت تعرف إلى أى مدى يكون صعبًا أن تثق بهذا الشخص مجددًا . والأمر يتطلب وقتًا ، والكثير من الإصلاحات والجهود لإصلاح موقف وحشى واحد .

إليك بعض الإشارات التحذيرية الأخرى التى يمكنك استخدامها لتعرف إن كانت الوحشية تسمم علاقتك أم لا :

- تتسم تفاعلاتك ـ على الأقل ـ بنبرة صوت حادة للغاية ، وفى الغالب صرخات فى وجه شريك حياتك .

- تتسم تفاعلاتك باستخدام لغة جسد كأن تقوم بتجعيد شفتك العليا ، أو الإشارة بإصبعك فى وجه شريك حياتك . أو التحديق على طريقة " كلينت إيستوود " عند رغبته فى قتل أحدهم ، أو تدوير مقلة العين المبالغ فيه .

- تزخر تعليقاتك بتلميحات للحط من شأن شريك حياتك مثل : " حسنًا ، لقد اتضح حقًا أنك صيد ثمين ! " .

- تعليقاتك مليئة بالسباب والشتائم والتنابذ بالألقاب بدءًا من " سافلة " ، " حقير " إلى " بدين " ، " قبيح " .

- تعليقاتك مليئة بعبارات تبدأ بكلمة " أنت " مثل : " أنت تثير اشمئزازى " . " أنت غبى ولا جدوى منك " .

- تقوم عن عمد بمهاجمته والتركيز على جوانب شريك حياتك الحساسة وقيمه .

- على النقيض من القيام بإيذاء علنى فإنك تحجب عن شريك حياتك ما يريده ويحتاجه كى ينعم بالسلام فى حياته .

- تسعى للتحكم فى شريك حياتك بالترهيب سواء الجسدى والذهنى أو العاطفى .

وأنا أعترف أن مثل هذه التصرفات عادة ما تكافأ على المدى القصير بشريك حياة يستمر فى الإذعان ليهرب من ألم اغتيال شخصيته . ومع ذلك . وعلى المدى الطويل فإن متلقى الإيذاء ـ شريك حياتك والذى تدعى أنك تحبه ـ يصبح ممتلئاً بالمرارة والاستياء لدرجة أنه فى النهاية يهرب من العلاقة على الأقل عاطفيًا إن لم يكن جسديًا .

ومن الصعب إيقاف هذا النوع من السلوك بمجرد أن يبدأ ، ولعل هذا هو السبب فى أننا سنتحدث فى مرحلة لاحقة من هذا الكتاب بالتفصيل عن الطريقة التى تستطيع أن تأخذ بها وقتًا مستقطعًا من هذه المواجهات الشنيعة ، وتستعيد سيطرتك . ولكن حتى ذلك الحين تذكر : إن أسلوبك فى تحرى الفوز من خلال تدمير ثقة شخص آخر فى نفسه ، وقيمة ذاته سوف يترك ندبة يصعب إصلاحها والتغلب عليها . شأنها فى ذلك شأن أى شىء آخر قد يحدث .

الخاصية رقم ٥ : أنت شخص عدوانى سلبى

بعد أن قرأنا عن العدوانية السافرة التى يستخدمها هؤلاء ممن تتملكهم روح الوحشية السيئة ، فقد تبدو العدوانية السلبية خاصية أقل ضررًا بدرجة كبيرة . لكن هذا ليس صحيحًا . فالعدوانية السلبية لازالت تعد عدوانية . إنها لازالت روحًا تعبر عن نفسها من خلال هجوم ظالم على شريك حياة لا يتوقع الغدر . إنه يشبه التدخل المتعمد لإعاقة عمل ما ، فهو سلوك حقير وماكر . وهؤلاء الذين تسيطر عليهم روح العدوانية السلبية يتقنون ما أسميه " التدمير مع الإنكار " . فهؤلاء الأزواج المؤذيون سوف يعملون طويلاً وبكد لإعاقة ما لا يريدونه ، ولكنهم سيفعلون ذلك

بطريقة غير مباشرة حتى يتملصوا من المسئولية فى حالة تم ضبطتهم . إن لديهم أعذارهم ومبرراتهم دومًا ، ولكنهم رغمًا عن ذلك يقومون بالتسبب فى الإعاقة بدون شفقة . ومحاولة ضبط روح السلبية العدوانية تشبه محاولة لصق الجيلى فوق الجدار . فأنت لا تستطيع وضع يدك عليها . فربما تعرفها ، وتشعر بها . ولكنك فقط لا تستطيع إثباتها .

إن أصبحت شخصًا عدوانيًا سلبيًا فى علاقتك . فلن تكون فقط محترفًا فى التملص الجبان من تحمل المسئولية ، ولكنك أيضًا ستكون تكتيكيًا بارعًا فى تدمير شريك حياتك ، وكل ما يسعى لتحقيقه . وعلى النقيض من المثالية الانتقادية ـ والتى تتضمن تصيد الأخطاء ومواجهة شريك الحياة بها ـ وعلى النقيض من الوحشية ـ والتى تستخدم تكتيكات الغضب واغتيال الشخصية ـ فإن كنت واقعًا تحت أسر هذه الروح فأنت تحاول إعاقة وإحباط شريك حياتك عن طريق إنكار ما تقوم بفعله ، أو القيام بعكس ما تدعى أنك تقوم به .

وحينما تكون خاضعًا لهذه الروح فإنك تنسى أيضًا أن تقوم بما وعدت القيام به ، أو أنك تتعمد إفساد ما تريد أن يعتقد شريك حياتك أنك تبذل قصارى جهدك للقيام به . فأنت لا ترفض صراحة ما يقدمه شريك حياتك أو يقوله . بدلاً من ذلك فأنت لا تنصاع فقط . بل تشكو منه بطرق خبيثة وماكرة . وأنت بالطبع لا ترغب فى حل مشكلات بعينها كما أنه يبدو أنك تعشق أن تقلد دور الشهيد . فأنت تحب هذا الدور أكثر كثيرًا من السلام والانسجام اللذين ربما يسعى شريك حياتك لتحقيقهما .

لا تقع فى هذا الخطأ . فإن كنت واقعًا تحت سيطرة روح العدوانية السلبية السيئة إذن فأنت بنفس درجة تدمير أى شخص يرتكب سلوكيات عدوانية سافرة مباشرة يمكنك تخيله . والفرق بينكما هو أنك تقوم بذلك بطريقة مستترة وماكرة .

دعنا نفترض أنك شخص عدوانى سلبى ، واقترح عليك شريك حياتك أخذ إجازة والسفر لقضاء وقت ممتع . ولكنك لا تريد أن تذهب إلى أى

مكان يذهب إليه شريك حياتك . بدلاً من أن تقول ذلك فإنك تقول لشريك حياتك : " تبدو تلك فكرة رائعة بالنسبة لى " . ثم تبدأ على الفور بوضع العراقيل . فتدعى أنك لا تستطيع تدبير وقت السفر . أو أنك لا تستطيع الحصول على تذاكر طيران بسعر معقول . أو أنك تخبر شريك حياتك بأن تكلفة الفندق تفوق ما توقعته بنحو خمس مرات . فتقول : " ولكننى لازلت معجبًا بفكرة السفر لك . فإن كنت تريد ذلك فأنا أريده أيضًا " .

وفى النهاية وعن طريق الترحيب بالقيام بشىء ما تم إفساده فى الخفاء فأنت تحاول أن تجعل شريك حياتك يذعن لرغباتك - دون الاضطرار للوقوف ، وإخبار شريك حياتك برغباتك تلك بشكل مباشر . فإن كنت عدوانياً سلبياً فإن أسعد لحظات حياتك هى حينما يقول شريك حياتك : " انس أننى حادثتك فى أى شىء " ، أو " لماذا لا تفكر فيما يجب فعله ؟ " . فحينها أنت تتفتح مثل الزهرة .

إليك بعض الإشارات التحذيرية الأخرى التى يمكنك استخدامها لتحدد إن كانت العدوانية السلبية تهيمن على علاقتك أم لا :

- بعد الاستماع لشريك حياتك يدلى باقتراح توافق على هذا الاقتراح وبعد ذلك بدقائق قليلة تبدأ فى التحدث عن السبب الذى سيجعل الاقتراح يفشل بدلاً من أن ينجح .

- تتظاهر بالارتباك حينما يقدم شريك حياتك أسبابًا منطقية لتغيير شىء فى العلاقة يبدو أنك تحبه .

- توصم الأنشطة التى لا تروق لك بالسخافة أو غير الملائمة - طلاء غرفة فى المنزل على سبيل المثال ، أو وضع الطفل فى فراشه .

- تدعى الإصابة بمرض غامض ، أو تأتى بأحداث معارضة لإعاقة مسار خطط وضعها شريك حياتك لا تروق لك .

- عادة ما تبدأ العبارات بجملة : " نعم ، لكن ... " .

بمعنى آخر ، أنت تقوم بطريقة سلبية بإيذاء علاقتك . ومثل هذا السلوك محبط للغاية لشريك حياتك ، وخاصة حينما يعترض طريق تحسين حالة علاقتك . فأنت نادرًا ما تتحمل مسئولية ما يحدث فى علاقتك ، ولا تقدم مطلقًا بديلاً بناءً لمشكلاتك . وتتظاهر بأنك تنتظر دومًا الحل الأمثل والذى بالطبع لا وجود له . وبقيامك بذلك فأنت تسعى وراء الفشل والإحباط ؛ لأن المعيار الذى يبدو أنك تبحث عنه غير واقعى بالمرة .

الخاصية رقم ٦ : تختفى وراء الضباب والمرايا

شأنهم شأن هؤلاء الذين يفسدون حياتهم ، وعلاقاتهم بالعدوانية السلبية ، فإن هؤلاء المصابين بهذه الروح غير الأمينة تنقصهم كذلك الشجاعة للتحلى بالواقعية بخصوص ما يتسبب حقيقة فى الألم والمشكلات بالعلاقة الزوجية . ولكن على النقيض من العدوانية السلبية فما تفعله هنا هو أنك تعطى شريك حياتك إشارات إرشادية خاطئة فى كل منعطف تقريبًا وفقًا لما تشعر به ، وما بعد مهمًا بالنسبة لك .

وفى هذه الخاصية الانهزامية ، فإنك تلوث علاقتك عن طريق إخفاء الحقائق ، واستبدالها بموضوعات زائفة ولكن آمنة كى تتحدث عنها أو تناقشها . فأنت تنتقد شيئاً فى شريك حياتك حينما تكون منزعجًا فى الحقيقة من شىء آخر . فقد يبدى أحد الطرفين مثلاً تذمره من الطرف الآخر ؛ لأنه شخص متفتح واجتماعى فقط لأنه تنقصه تلك المهارات

الاجتماعية . ويشعر بالغيرة من شريك حياته . وقد تقوم بالتناقش والتجادل فى أمور أخرى تافهة لا تشكل أهمية بالنسبة لك . فأحد الزوجين قد يختلف بشدة مع الطرف الآخر عن معنى فيلم شاهداه لتوهما كطريقة للتنفيس عن غضبه من شريك حياته بخصوص أمور لا علاقة لها تمامًا بالفيلم . أو أنك قد تدعى الشعور بالإثارة بشأن القيام بشيء ما فى حين أن ذلك يكون مجرد حجة للهروب من القيام بشيء آخر . على سبيل المثال يدعى أحد الزوجين أنه يحب للغاية أن يذهب للتمشية حول المنزل فى حين أنه فى الحقيقة يحاول قتل الوقت حتى لا يضطر للبقاء مع شريك حياته فى المنزل وممارسة العلاقة الحميمة .

وتكون النتيجة ارتباكًا عاطفيًا . فكل ما هو حقيقى لا يتم التعبير عنه . وكل ما يتم التعبير عنه ليس حقيقيًا . فحينما تخدع شريك حياتك بهذه الطريقة تجعله يبذل طاقة كبيرة فى محاولة حل مشكلة ليست إلا مجرد خدعة ـ خدعة قمت أنت بنسج خيوطها ؛ لأنك لا تمتلك الشجاعة الكافية لتواجه شريك حياتك بما يضايقك حقًا منه .

فى إحدى ندواتى شرح لنا زوجان كيف عاشا بتلك الطريقة فترة من حياتهما . فلم يكن أى من " جيم " أو " ليزا " يعبران حقًا عما يدور فى ذهنيهما مطلقًا . إليك أحد حواراتهما التقليدية :

" جيم " : " كيف كان يومك يا عزيزتى ؟ " (المعنى المقصود : " أريد أن أعرف إن كانت تدعى الحماقة ثانية ") .

" ليزا " : " لقد كان حقًا يومًا لطيفًا يا عزيزى " (المعنى المقصود : " متى ستكف عن إقحام نفسك فى شئونى ؟ ") .

" جيم " : " إنك تبدين رائعة يا عزيزتى " (المعنى المقصود : " كم كلفنى هذا الثوب ؟ ") .

" " ليزا " : " إنك لطيف جدًا " (المعنى المقصود : أعتقد أنه خشن ") .

" جيم " : " هل جاءت أية خطابات اليوم ؟ " (المعنى المقصود : " ترى أين خبأت الفواتير ؟ ") .

" ليزا " : " إنها هنا في مكان ما " (المعنى المقصود : أتمنى أن يكون خشنًا فعلاً ") .

إن هذا الحوار خفيف الظل ؛ ولكنني شهدت مثالاً أكثر مأساوية للطريقة التي يمكن أن يدمر بها أسلوب الإخفاء العلاقة بين زوجين آخرين شابين كنت قد قابلتهما في إحدى ندواتي منذ سنوات عديدة مضت . بعد زواجهما مباشرة استمتع كل من " جيسون " و " ديبي " بفترة مغازلة رائعة كانت زاخرة بالمداعبات والعلاقة الحميمة . وبعد فترة وجيزة من الزواج أصبحت " ديبي " حاملاً ؛ ولكنها تعرضت للإجهاض في بداية الثلاثة أشهر الثانية من الحمل . ولأنها عانت من مشكلات خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل توقف نشاط الزوجين الجنسي طوال عدة أشهر . وقد استمر هذا الحال حتى بعد تعافي الزوجة بدنياً من عملية الإجهاض . وقد كان جليًا حتى للغرباء أن " جيسون " كان يشعر بالجرح لما اعتقد أنه رفض له من قبل " ديبي " .

ومع ذلك بدلاً من مواجهة شعوره بالرفض هذا بشكل مباشر ـ وهو موضوع شديد الخطورة بالنسبة لذات " جيسون " ـ بدأ يتذمر من " ديبي " بخصوص كل الأمور الصغيرة والتافهة التي استطاع إيجادها . فقد كان بنفس عن إحباطاته من خلال انتقاده لوظيفتها ذات الراتب الهزيل ، وافتقارها للطموح المهني . وقد أخذ ينتقد كذلك تدبرها للشئون المنزلية وطهيها وأسرتها ؛ ولكنه لم يقل شيئاً عن المشكلة الحقيقية . وإن كان " جيسون " قد تحدث عن مشكلته الجنسية وشعوره بالرفض لكان

استطاع هو و " ديبى " إيجاد حل لهذه المشكلة يرضى كليهما . ولكن " جيسون " لم يكن مستعدًا لهذه المخاطرة . لقد كان خائفًا أن تخبره " ديبى " بأنها لم تعد راغبة فيه .

و " ديبى " لم تعرف بالطبع مشكلة " جيسون " الحقيقية ، لذا فقد كانت تأخذ انتقاداته على محمل الجد . ولكنها اكتشفت أنها بمجرد أن تقوم بإحداث تغيير لحل مشكلة ما يقوم باستبدالها بمشكلة أخرى . وسرعان ما ساءت العلاقة بين الاثنين . واستمر هذا الحال لفترة طويلة .

إن اتباع سياسة الإخفاء مضر لكلا الطرفين . وقد كان شديد التدمير " لديبى " ؛ لأنها كانت تتعرض للنقد الشخصى بخصوص أشياء ليس فى مقدورها إصلاحها . وفى الوقت ذاته ، كان " جيسون " يشعر بالجرح فى هذا الموقف لأنه لن يستطيع أبدًا التوصل لحل لمشكلته ؛ حيث إنها ترقد أسفل مجموعة من المشكلات الزائفة .

إليك بعض الإشارات التحذيرية التى يمكنك استخدامها لتحدد إن كانت خاصية الإخفاء جزءًا من علاقتك أم لا :

- تركز تفاعلاتك دومًا على موضوعات سطحية وتافهة .

- حينما تبدأ فى الانخراط فى حوارات تعكس مشكلاتك الحقيقية يتملكك الغضب ، وتغير الموضوع سريعًا ، أو تنسحب من الموقف .

- تتحدث بعاطفية شديدة عن مشكلات الآخرين التى تشبه المشكلة الحقيقية التى تؤرقك ، ولكن عند مواجهتك تنكر وجه الشبه بينهما (على سبيل المثال ربما يكون " جيسون " قد تحدث عن المشكلات الجنسية التى يعانى منها أحد أصدقائه فى علاقته . وبعد ذلك أنكر أنه كان يلمح لما يحدث فعلاً معه) .

- تصبح دفاعيًا للغاية إن سألك شريك حياتك بشكل مباشر إن كان هنالك شيء يؤرقك ويزعجك .

- تتسم بالبراعة في استخدام الأسلوب الدفاعي . فتعرف دومًا كيف تبعد الانتباه عنك إن أصبحت الأسئلة شخصية للغاية . كما أنك تكون ماهرًا في الدفاع عن النفس وحمايتها ، فحينما يسألك شخص ما : " لماذا تأخرت بالأمس ؟ " ، يكون لديك خمس إجابات جاهزة (" أنا لم أتأخر . وعلاوة على ذلك فقد كانت تمطر ") .

إن سياسة الإخفاء والمشكلات المترتبة عليها من شأنها أن تسمم العلاقة ، وقد تعتقد أنك لا تتسبب في كل هذا الضرر . فأنت تقول لنفسك إنك فقط تؤجل الموضوع الرئيسي لبعض الوقت . وأنت تتساءل إلى أي مدى يمكن أن يثير القلاقل لدرجة أنه بدلاً من أن تتحدث عن إحباطك ، لأنك لا تمارس ما يكفي من العلاقة الحميمة تتحدث عن عدم قيام زوجتك بتنظيف المنزل على الإطلاق . أو بدلاً من أن تعبر عن مخاوفك بخصوص علاقة شريك حياتك المقربة بأحد زملائه في العمل من الجنس الآخر تحدثه عن مدى تأخره في عمله ، وكيف أنه يعمل كثيرًا .

وهنا حيث تقع في الخطأ . ربما تكون أكثر النتائج المدمرة التي يلاقيها الأزواج الذين يتبعون سياسة الإخفاء تلك هي أن المشكلات الحقيقية تنفجر في النهاية بطريقة بشعة . هل تتذكر حديثي في الفصل السابق عن " الاستجابات التراكمية ؟ " . ففي كل مرة يعاني أحد الطرفين من الإحباط ويقمعه لا تخرج الطاقة العاطفية المصاحبة ، بل فقط يتم تخزينها . ومثل البالون الذي يدخله الكثير من الهواء ، ينفجر هذا الإحباط أمام ما يبدو أنه حدث تافه . وحجم هذه الاستجابة سيترك شريك حياتك مرتبكًا وغاضبًا ، وبالطبع أكثر استعدادًا لأية اختلافات

مستقبلية . ومما لاشك فيه أن قدر الثقة فى العلاقة سينخفض . وقد يتراءى لك أن هذه السياسة تحميك من الاضطرار لمواجهة الحقيقة الخطيرة ، ولكن الحقيقة هى أنها لا تفعل شيئاً سوى تفاقمها . إن كنت تختبئ بداخل سياسة الإخفاء فأنت لازلت على موعد مع الألم ـ هذا الألم الذى ينمو فى كل مرة تكبحه فيها .

الخاصية رقم ٧ : أنت لا تسامح

وأنا لا أحتاج إلى التحدث عن هذه الخاصية كثيرًا . أليس كذلك ؟ ففى هذه اللحظة يستطيع العديد منكم تذكر واقعة حدثت فى الماضى مع شريك حياته . والتى كانت مدمرة للغاية لدرجة أنك تستطيع الآن الشعور بالدموع تترقرق فى عينيك . فإنك تود أن تنفس عن غضبك فى الشخص الذى جرحك بعمق . وتعتقد أن غضبك سيكون بمثابة لعنة غامضة على شريك حياتك . كما تتمنى أن يجعل غضبك شريك حياتك يعانى .

وعندما تختار أن تشن غضبك على شريك حياتك فأنت تبنى جدارًا حول نفسك . فأنت تصبح أسيرًا داخل تركيبة عاطفية من الألم والعذاب لدرجة أن هذه الطاقة السلبية تبدأ فى الهيمنة على حياتك برمتها . واستياؤك هذا قد ينتشر بحيث يسمم كل شعور آخر فى قلبك . علاوة على هذا ، فإن مشاعرك لا تصبح مقتصرة فقط على شريك حياتك . فالمرارة والغضب هما شعوران قويان ، واللذان بمجرد أن يدخلا قلبك فإنهما يستطيعان أن يغيرا كل شىء فيك . إنهما يعيدان تعريف شخصيتك . إن أصبح قلبك باردًا نتيجة لامتلائه بمشاعر المرارة على سبيل المثال ، إذن فهذا هو القلب الذى ستنبع منه كل مشاعرك الأخرى . فهذا هو القلب الذى سيظهر لأطفالك ووالديك وكل الأشخاص الآخرين ـ نعم وشريك حياتك أيضاً .

وبالتـالى . فإنـك تجعـل الأمـر مـستحيلاً بالنـسبة لـك لأن تحـب الآخـرين ويحبـك الآخـرون . فـالأمر تمامًـا كمـا لـو كنـت تـستيقظ كـل صباح وترتـدى ملابـسك . ثـم ترتـدى ثـوب الألم والحـزن وتنطلـق ذاهبًـا لعملك .

ومن جميع النواحى . فإن عدم مقدرتك على مسامحة شريك حياتـك ـ وعدم مقدرتك على مسامحة نفسك على الأمور المدمرة التى قمت بها ـ هـو ما يولد كل هذا القدر مـن التعـارض والتنـافر . والآن أنـا أعـترف أن هـذا موضوع شائك للغاية . فـإن كنـت قـد تعرضـت للخيانـة مـن قبـل شـريك حياتك فإن آخر شىء سترغب فى إظهاره والتعبير عنه هو الحب . فأنت لا تريد أن تبدو مثل شخص ضعيف يطلب مـن شـريك حياتـه أن يهزمـه مرة أخرى . فإنك تريد أن تحمل شريك حياتك عواقب فعلته . تريد منـه أن يدفع الثمن .

وإن كانت واقعة خيانة قد حدثت بالفعل لابد أن تكون هنـاك عواقـب ـ فحريات معينة سيتم حجبها وسوف تفرض عقوبة ما . ولكـن مـا أقولـه إنك إذا انغمست فـى اسـتيائك . ورفـضت أن تـسامح وتمـضى قـدمًا إذن فإنك سوف تمزق حياتك إربًا . انس شريك حياتك للحظة . أنـا أتحـدث عنك . لقد أخبرتك فى بداية هذا الكتاب بأن مفتاح الوصـول إلى الـسعادة والرضا فى حياتك هـو أن تـستعيد قـواك . وتختـار كيـف تـشعر وتخلـق تجربتك الخاصة . أما إذا اخترت أن تحمل استياءاتك على عاتقـك دومًـا إذن فقد اخترت حياة بائسة .

إليك طرقاً أخرى يمكن أن تؤثر بها هذه الروح على حياتك :

- أن تكون مشحوناً بكمية كبيرة من الغضب ضد شريك حياتـك لدرجـة أنك قد تنفجر على أبسط الخلافات أو المشكلات .

- تشعر بمرارة كبيرة لدرجة أنك تنظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية .

- يعـانى جـسدك مـن عـدم تـوازن ـ تـسمى هـذه الحالـة عـدم الاتـزان البدنى ـ وبناء عليه تعانى كـثيرًا مـن اضـطرابات النـوم والكـوابيس ، وصعوبة فى التركيز والإرهاق . كما تصاب بنوبات صـداع حـادة وآلام بالظهر وحتى أزمات قلبية ـ كل ذلك لحدوث خلل فى توازن كيميـاء جسمك بسبب ما تمر به من توتر .

- لا تستطيع أن تقرأ كتابًا ، أو تشاهد برنامجًا تليفزيونيًا أو فيلمًـا دون أن تجد شيئاً به يذكرك باستيائك .

- تخزن فى ذاكرتك كل عيوب شريك حياتك . وتتذكر جميع الأخطـاء التى ارتكبها ، وتشير إليها باستمرار .

- تفسر العديد من عبارات وتصرفات شريك حياتك بطريقة سـلبية وفقًـا لأضعف الأدلة ، أو دون وجود أية أدلة على الإطلاق .

- تعتقد أنك لا يجب أن تسامح شريك حياتك ، لأنه يبدو حزيناً علـى ما فعله بما فيه الكفاية .

- تعتقد أنك لا ينبغى أن تسامح شريك حياتـك ، لأنـه لم يقـم بـالكثير من أجلك بعد كى يكفر عن ذنبه .

- تحاول السيطرة على شريك حياتك من خلال الخزى بدلاً من محاولـة إلهامه وتشجيعه .

لديك القوة كى تسامح . لديك القوة لتقول لشريك حياتـك : " إنـك لا تستطيع أن تجرحنى ثم تسيطر علىّ . إننى من يقـوم باتخـاذ القـرارات . إننى لن أترك الكراهية والغضب والاستياء تسيطر على علاقتنا . كما أننـى لن أجعلها تخضع للخوف . إننى لن ألقى بنفسى فـى عـالم مظلـم . عـن

طريق مسامحتك فأنا أقوم بتحرير ذاتى " . إن هذا هو أحد أهم الأشياء التى يمكنك أن تتعلمها فى هذا الكتاب . فبحرصك على العناية بنفسك تستطيع كسر حلقة الغضب . تستطيع التحرر من سجن اليأس والثورة .

ولكن طريق النجاة الوحيد هو المسامحة ـ أن تعتلى منصة الأخلاق وتسامح الشخص الذى جرحك . وأنت لا تسامح من أجل الطرف الآخر . بل من أجل نفسك . استوعب ذلك جيدًا : إذا سمحت للأشخاص الذى تسببوا فى إيلامك فى جعلك تنغلق على ذاتك إذن فقد فازوا . ولكن إذا أصبحت القائد العاطفى فى حياتك ـ ومن ثم القائد العاطفى لشريك حياتك ـ أعدك بأنك ستحصل على المزيد مما تريده . وكم قليل للغاية مما لا تريده . وبالرغم من كل العبارات والتصرفات القاسية التى قمتما بتبادلها . فإن التسامح لازال ممكنًا . فإن الأمر لا يصبح متأخرًا إلا إذا قلت أنت إنه أصبح متأخرًا . اتخذ قرارًا بالبقاء على الدرب السليم وسوف تدرك أنه بإمكانك خلق تجربتك الخاصة .

الخاصية رقم ٨ : أنت وعاء بلا قاعدة

الآن حان الوقت لمناقشة نوع مختلف من الأرواح السيئة ـ روح عدم الأمان . فإن كنت واقعًا فى أسر هذه الروح إذن فأنت كثير المتطلبات . وفى الواقع فإنك كثير المتطلبات لدرجة أنك تقوض دومًا فرص النجاح .

فبالنسبة لك ليس هناك أى شيء كاف . فأنت صعب الإرضاء . ولا يمكن حبك بما فيه الكفاية . ولا يمكن العناية بك بما فيه الكفاية . ولا يمكن دعمك أو تقديرك بما فيه الكفاية . ولا يمكن أن تبدو بمظهر جيد بما فيه الكفاية أو يكون أداؤك جيدًا بما فيه الكفاية . وأنت لا ترتاح مطلقًا أو تستمتع أبدًا ولا يبدو أى شيء لك ذا قيمة .

كما تشعر ـ بطريقة غريبة ـ بعدم القيمة ، وعدم استحقاقك الشعور بالسعادة ، وعدم مقدرتك على تحقيق أحلامك . وقد تخبر نفسك بأنك لا

تملك المقومات اللازمة للشعور بالسعادة أو لإحراز تقدم . إنك سوف تدعى أنك لا تملك الوقت لإحداث الترابط فى حياتك . كما أنك سوف تدعى أنك فقط غير ذكى بما فيه الكفاية . علاوة على ذلك ، فأنت تشعر بكثير من القلق بخصوص كفاءتك الشخصية لدرجة أنك تسىء تفسير معنى عبارات شريك حياتك التى تدور حولك - ودائمًا ما يترتب على سوء تفسيراتك تلك استنتاجات سلبية حول ذاتك . فأنت تقول لنفسك أشياء من قبيل : " إن شريك حياتى غاضب للغاية منى ، إذن ربما أتصرف بشكل غير عقلانى بالمرة " ، أو " وفقًا لما يقوله شريك حياتى عنى فلابد أننى لا أتمتع بشخصية قوية ، لذا لابد أن أحاول التغيير من نفسى " .

وبالإضافة إلى تدمير نفسك فأنت بذلك تدمر شريك حياتك أيضًا . فلأنك تتصرف وكأنك وعاء بلا قاعدة يشعر شريك حياتك بالإحباط ؛ لأنه يعجز عن ملء هذا الوعاء . فهو لا يعرف معنى أن ينعم بعلاقة سوية ومستقرة . وحتى حينما تستقر الأمور قليلاً فى علاقتك تقول شيئاً مثل : " هذا الوضع لن يستمر طويلاً " ، أو " هذا جيد بشكل غير طبيعى " ، أو " لابد أن هذا هو السكون الذى يسبق العاصفة " . إن الأمر يبدو كما لو أنك متمسك بفكرة عدم استحقاقك السعادة ، وأنك خائف حتى أن تشعر بالسعادة لأنك قد تنحس شيئاً ما ، ويتعثر حظك ثانية . ومن ثم تنطبق تلك المقولة الجبرية " ما أخشاه يتحقق " بدرجة كبيرة على علاقتك .

وأنا أشعر بالدهشة حقًا لأن الكثير من الأشخاص ممن لا يشعرون بالأمان ممن قابلتهم يؤمنون حقًا أنهم معتدلون ومتكيفون فى علاقاتهم لدرجة أنهم يجزلون العطاء لشركاء حياتهم ، ويبذلون قصارى جهدهم لإحداث التوازن فى قارب العلاقة الزوجية وعدم إغراقه . خطأ ! هذا مفهوم خاطئ خطير . فلأن لديك شهية يصعب إشباعها للتأكيد والطمأنة فأنت لا تعطى شريك حياتك فرصة للراحة . وربما استحوذت عليك الغيرة القاتلة على شريك حياتك ؛ لأنك تعتقد أنها مسألة وقت فقط قبل أن يتم اكتشاف نقائصك وعيوبك ويهجرك بسببها . ونتيجة لذلك ، فإنك

تعتقد أن الآخرين يشكلون تهديدًا مستمرًا على علاقتك مما يتيح لك الفرصة للشعور بالغيرة ، ومطالبة شريك حياتك بقطع علاقته مع هؤلاء الأشخاص من أجلك . ومن ثم تريد مرات ومرات أن تتأكد أن شريك حياتك مخلص لك . وفي بعض الأحيان تقوم بدون وعى بدفع شريك حياتك بعيدًا عنك حتى يمكنك أن تحصل على جرعة أخرى من الطمأنينة عندما يثبت شريك حياتك مجددًا رغبته في التواجد إلى جوارك . وعن طريق التلاعب والطلبات المستمرة ، تجعل شريك حياتك لا يشعر بالأمان مطلقًا ، محاولاً أن يجد طريقة ما يرضيك بها ، ويشعر هو بالسلام والأمان معك .

إننا جميعًا نرغب في الحصول على التأكيد والطمأنينة من شركاء حياتنا . وهذا بدون شك أمر صحي . ولكن هناك حداً معيناً يصبح عنده هذا الأمر مفسدا ، حيث لا تشبع أبدًا من الحصول على هذه الطمأنينة . إن ثمة ما يسوء بثقتك بنفسك إن كنت تسعى بدون توقف للحصول على المجاملات بشأن مظهرك ، أو أهميتك أو قيمة ذاتك . والمثال التقليدى للشخصية التى لا تشعر بالأمان هو الزوجة التى تطرح دومًا أسئلة بخصوص طهيها ، أو ما ترتديه . فهى تسأل زوجها مثلاً عن اللحم المحمر الذى أعدته " لقد بالغت فى طهيه ، أليس كذلك ؟ " . وهى تعلم بالطبع أن طبقها ممتاز وليس شديد النضج . ولكنها تحتاج إلى أن يخبرها أحد بذلك . فحينما تقول : " أنا أبدو بدينة فى هذا الثوب ، أليس كذلك ؟ " . فإن ما تقوله حقًا هو : " أخبرنى بأنى لست بدينة " .

والرجال يفعلون الشيء نفسه بطرق مختلفة " هل تعتقدين أن شعرى قد أصبح أقل كثافة ؟ " ، " هل كان ذلك جيدًا بالنسبة لك ؟ " . والأسئلة مختلفة ولكن الرسالة واحدة : أكد لى أننى أبلى بلاءً حسنًا لأننى لست واثقًا من هذا . فعند هيمنة روح عدم الشعور بالأمان تصبح ٨٠٪ من الأسئلة عبارة عن جمل خبرية متنكرة علاوة على ذلك ، فهذه الأسئلة عبارة عن طلبات متنكرة . إن كنت واقعًا تحت أسر روح عدم

الأمان فأنت أيضًا تأذن لنفسك بعدم تحمل مسئولية حدوث أية مشكلات بعلاقتك . فكيف يمكن أن يتوقع منك الآخرون أن تكون شريكًا ناضجًا ومسهمًا فى العلاقة فى حين أنك غير ذكى ، أو غير جيد بما فيه الكفاية ؟

إليك بعض الإشارات الأخرى التى تدل على أن روح عدم الأمان قد فرضت سطوتها :

- تقوم بالانسحاب من الصداقات والعلاقات ؛ لأنك تعتقد أن الشخص الذى تحبه لا يمكن إيجاده .
- تخشى التعبير عن رأيك عسى أن يُقابل بالرفض . فأنت تفضل عدم التفوه بكلمة على أن تخاطر برفض الآخرين لآرائك . وحينما تتحدث تتساءل إن كنت تترك لدى الآخرين انطباعًا جيدًا .
- تتجنب تجربة شىء جديد مع شريك حياتك بداية من ركوب الخيل إلى الذهاب إلى استشارى زواج ؛ لأنك لا ترغب فى أن تبدو غبيًا .
- تجد نفسك تقول " شكرًا لك " أو " أنا آسف " كثيرًا وبدون داع .
- حينما يجاملك أحدهم ، تقوم على الفور بالتقليل من شأن ما قمت به . وأدى إلى حصولك على هذه المجاملة .
- حينما تشترى هدايا للآخرين تكون قلقاً إن كانت " مناسبة " أو " جيدة " بما فيه الكفاية .
- تصيغ اعتقاداتك فى صورة أسئلة ؛ بحيث تسأل شريك حياتك عما يشعر به إزاء موضوعات معينة تشكل أهمية لك بدلاً من الإعلان عن رأيك بصراحة ، أو اتخاذ موقف .

- بدلاً من التعبير عن غضبك ، تبكى وتتقلد دور الضحية .

- أن تكون شديد الحساسية والضعف أمام أى انتقاد لدرجة أن شريك حياتك لا يستطيع إزعاجك أو المزاح معك . وبالطبع فإنه لا يستطيع أن يخبرك بالحقيقة حينما تكون بحاجة لسماعها .

- عند طرح أى سؤال خاص بإعداد أية خطط عليك تكون إجابتك دومًا هى نفسها : " لا أعلم . لا أكترث لهذا . افعل ما يحلو لك " .

إن حدث وشعر شريك حياتك بالضجر من محاولاته اللانهائية لملء الوعاء الذى لا قاعدة له ، وأثار هو هذا الموضوع ، تتبنى أنت بالطبع موقفًا مثيرًا للشفقة لتشعر شريك حياتك بالذنب مدعياً بأن ما أردت فعله هو الإنصات لرأيه ؛ لأنك تحترم هذا الرأى للغاية . وفعلتك المخزية هذه لن تسدى للعلاقة أية فائدة . فهو ليس عقابًا حقيقيًا . فأنت تدعى الشعور بالغم أملاً فى استعادة وضعك ، ومكانتك سريعًا فى العلاقة . فإنك تسقط فوق سيفك . ومرة أخرى تقول إنك آسف وتقدم عرضًا جيدًا . وكلما بدوت أكثر تألمًا وشعورًا بالذنب ، نجحت فى التلاعب بشريك حياتك وكسبه إلى صفك . وسرعان ما يلين شريك حياتك ويقول : " ترفق بنفسك . إن كل شىء على ما يرام " . وبذلك تكون حصلت على مكافأتك .

إن فرضت هذه الروح سطوتها عليك كن صادقًا مع نفسك ، وتوقف عن إطعام الوحش عن طريق السعى المستمر وراء مكافآت الطمأنة والتوكيد . والآن اتخذ الخطوة الأولى للتملص من هذه الروح . وحرر نفسك من الشعور المستوطن بالنقص ، ومن الأصوات الاتهامية بداخلك ، والتى تخبرك بألا تطلب عناية كبيرة من شريك حياتك ، أو ترغب فى الكثير . وحينها فقط ستبدأ رحلة التغيير . فى الواقع بينما نمضى قدمًا

أنا واثق من أنك ستتعلم طرقًا أخرى تسد بها احتياجاتك للشعور بقيمة وأهمية الذات .

الخاصية رقم ٩ : أنت تبحث عن الراحة بشكل مفرط

إنها الخاصية المضادة لخاصية الانتقاد والمنافسة والشعور بالأفضلية على الآخرين والعدوانية . ولكنها لازالت روحًا سيئة رغمًا عن ذلك . فهنا تكون سلبيًا للغاية بحيث تحبس نفسك فى " منطقة مريحة " يكون اسم لعبتك فيها هو البقاء فى الجانب الآمن ، والحفاظ على الوضع الراهن وعدم المساس به . وتلك الرتابة فى العلاقة تصبح مثل الصداقة القديمة ولكن ليست الجيدة بالضرورة - فهى تكون مريحة مثل بنطالك الفضفاض الذى ترتديه حينما تكون وحدك . فأنت لا تتحدى نفسك . ولا تسعى وراء أى نوع من التميز أو التفوق . فتصبح هامدًا . وإن لم تحترس ستكتشف أن أيامك قد تحولت إلى أسابيع ، والأسابيع إلى أشهر والأشهر إلى سنوات . وقبل أن تدرك هذا ستنظر حولك لترى أن كل شيء قد انتهى .

جميعنا يعرف أن ثمة شخصًا ما عقد العزم على الحصول على درجة علمية بعد تخرجه ، ولكنه قرر أولاً أن يؤجل هذا المشروع ويعمل لمدة عام . ولكن هذا العام أصبح عامين ثم ثلاثة أعوام . وفى النهاية لم تتح لهذا الشخص مطلقًا الفرصة لاستكمال دراسته . وهذا يمكن أن يحدث معك أيضًا إن لم تكن أكثر حرصًا فى علاقتك . فإنك تعتاد على المكان الموجود فيه . وتعتاد على أسلوب معيشة بعينه ، على نمط خاص مع شريك حياتك وتعرف أن هذا ليس ما تريده حقًا وليس مرضيًا بما فيه الكفاية أو ساراً ولكنك راض به . فإنك تعتقد أنه لا بأس به بالنسبة للمرحلة الحالية . إنه ليس ما أردته وليس ما حلمت به ولكنه أصبح مألوفًا وسهلاً .

إن " المنطقة المريحة " هى ليست ما تريده من العلاقة بشريك حياتك . إنك تعلم أنك فقط تتعامل مع علاقتك بطريقة سطحية . إنك تعرف أن حياتك مع شريك حياتك تعانى خللاً فى التواصل أو الجانب الجنسى . وتعلم أن أيامك مملة . وأن عقليكما يشعران بالضجر والتململ . ولكنك تعتقد أنه من الأفضل بالنسبة لك ألا تطالب بالمزيد . فبدلاً من تبنى هذا التفكير " بدون مغامرة لا طائل منها " . تقول : " بدون مغامرة ودون خسائر " . وربما تحاول أن تبدو مسيطرًا بالاستعانة بمجموعة من وسائل الراحة والنجاحات . وربما بالشهرة والسلطة . ولكن من الداخل تخدع نفسك . وتخدع شريك حياتك .

أنا أعلم أن العديد منكم خاضع لسيطرة هذه الروح . فقد تم إجراء العديد من الدراسات على آلاف الأمريكيين العاديين ممن لديهم منزل ووظيفة وطفلان فى المتوسط ـ هم مواطنون تقليديون من كل أنحاء الولايات المتحدة . وعندما سألناهم إن كانوا سعداء فى حياتهم لم تكن إجاباتهم فقط بـ " لا " . بل كانت " يا إلهى ، لا " . وعندما سألناهم ثانية لماذا لا يتغيرون . كانت إجاباتهم واحدة فى كل مكان . فى الواقع يمكن تلخيص جميع الإجابات فى كلمات أحد الأشخاص الخاضعين للدراسة : " أنا أقوم بما أقوم به اليوم لأنه هو ما كنت أقوم به بالأمس " .

إن الأمر ليس أنك استسلمت تمامًا . واتخذت وضع الجنين النهائى ـ إنك سوف تعرف الروح السيئة فى خلال دقائق قليلة . إن المشكلة هنا أنه لا يوجد شىء أكيد أو مضمون . وهذا يعنى أننا نصبح أمام كلمة سيئة مكونة من ستة حروف وهى " مخاطرة " . فى أعماق عقلك تقبع الفكرة القائلة إنك قد لا تستطيع إحداث التغيير الذى تريده . ماذا لو اعترفت أنك تحتاج إلى التغيير . وترغب فى المزيد منه . وبعد ذلك عجزت عن الوصول إليه ؟ الآن قد اعترفت أنك غير راض عن حياتك وأنه من الصعب الاستمرار فى التكيف معها . وإن كنت ممن يقطنون

" المنطقة المريحة " فقد تفكر للأمام بفترة طويلة لدرجة تجعلك تعتقد أنه إذا وضعت خطة لتحسين أوضاعك فسوف تعانى الضغط الناجم عن الحفاظ على الوضع .

ثق بى . أنا أعرف كيف يثير مجرد الاعتراف بالنسبة للعديد منكم بعدم الرضا عن علاقتهم الزوجية بداخلهم شعورًا مخيفاً . فالاعتراف بأن ما لديك ليس كافيًا هو مخاطرة حقيقية . فالأكثر أمانًا بدون شك هو ألا تعترف أبدًا بأن ثمة شيئاً ما تحتاج إليه وترغب فيه .

نعم إنك قد تشعر بالأمان داخل " المنطقة المريحة " ؛ ولكنها مليئة بالحلول الوسط . فإن كنت بداخل " المنطقة المريحة " فإنك تعجز عن تحمل مسئولياتك فى العلاقة . فإنك لا تسهم ولا تحفز ، لا تبذل قصارى جهدك ، ولا تنفذ نصيبك من المسئولية حتى النهاية ـ وفى أغلب الظن يحاول شريك حياتك حثك وتحفيزك . ومع ذلك ، فإنك راض عن ذاتك . فإنك تعتمد على إمكانية التوقع فى حياتك . وتتبع روتينًا يوميًا يبدأ بالذهاب للعمل صباحًا ، والعودة إلى المنزل . وتناول عشاء سريع ثم التوجه إلى " الريموت كنترول " أو كتاب ما . فبغض النظر عما تتوجه إليه فهو أقرب إليك من شريك حياتك . فأنت بدون شك تهتم بهذه الأشياء أكثر مما تهتم بشريك حياتك . إن كنت قابعًا داخل " المنطقة المريحة " يمكنك أن تكون واثقًا من أنك قد فقدت الاتصال بجوهر ذاتك . لقد توقفت عن الاعتماد على أفضل غرائزك وقيمك ومهاراتك وحكمتك .

إليك بعض المشاعر والسلوكيات الأخرى التى تميز الروح الكسولة أو الخاملة :

- لا تتحدث عن موضوعات مثل آمال علاقتك ، أو رغباتك أو أحلامك أو ما يسعدك .

- تشعر بالتعب حتى بعد نوم جيد بالليل ، وتجد صعوبة فى إبقاء عينيك مفتوحتين بعد العشاء .

- تشاهد التلفاز لفترات طويلة .

- تقول لنفسك إنه ليس فى مقدورك القيام بشىء ، لأنك لا تملك قوة الإرادة .

- أول استجابة لك لأى اقتراح يقدمه شريك حياتك هو " لا " . فإنك لا تملك الرغبة للذهاب إلى أى مكان جديد ، وتجربة شىء جديد ليست جزءًا من روتين حياتك اليومية .

- تتجنب أى شىء يشكل تهديدًا على أسلوب حياتك الحالى . وكنتيجة لهذا ، لا يقدم لك أسلوب حياتك أية تحديات أو تحفيزات .

- تشعر أن الحوارات العاطفية مملة وسخيفة إلى حد ما . فإنك دومًا تقوم بتدوير عينيك حينما تسمع شخصاً ما يقول لك : " لماذا لا تعبر عن مشاعرك ؟ " .

- تجيب بعبارة " لا أعرف " عن الكثير من الأسئلة . " لا أعرف لماذا حدث هذا لى " . " أتمنى لو أعرف لماذا قمت بهذا " . إن ما تقوله فعلاً هو أنك قد قمت بإغلاق عقلك ، وقررت أن الأمر لم يعد يستحق أن تحاول فهم ما يحدث لك .

وأنا على الأرجح لست أول شخص يخبرك بأن الحياة ليست مثل رجل توصيل طلبات البيتزا . فهى لا تقوم بتوصيل الطلبات للمنازل . فعليك أن تتحرك . وإن لم تتحرك الآن لتصحيح حياتك الرتيبة تلك ،

تزداد سهولة الاعتياد عليها . دعنى أصغ الأمر بطريقة أخرى ، إن استمررت فى الاعتقاد فيما ظللت تؤمن به فسوف تستمر فى تحقيق ما كنت تحققه . إن الحياة بداخل " المنطقة المريحة " لن تجعلك أبدًا فائزًا حقيقيًا . إن الفرق بين الفائزين والخاسرين هو أن الفائزين يفعلون الأشياء التى لا يرغب الخاسرون القيام بها . إن الفائزين مستعدون لخوض المخاطرات المعقولة . وهم يسمحون لأنفسهم دومًا بأن يحلموا .

للقضاء على الروح الخاملة . لابد أن تتوقف عن الإنكار ، وتبرير سلبياتك والتوقف عن تجنب تحدى التغيير . إن الأمر يتطلب بعض الشجاعة والالتزام ـ ولكن كما سترى سريعًا فإنه ليس من الصعب أن تتخذ خطوة وحيدة وأبدية بعيدًا عن حياة الرتابة والملل .

الخاصية رقم ١٠ : لديك روح انهزامية

إن روح الاستسلام هى ما يطلق عليها الإخصائيون النفسيون اسم " العجز المكتسب " . وهذه هى الحالة الذهنية التى تجعلك تعتقد أن وضعك الحالى غير قابل للتغيير . وتؤمن أن الظروف المحيطة بك لا يمكن تغييرها لذا فليس بإمكانك فعل شيء إزاءها . إن هذا هو ما يحدث حينما تملأ الأرواح السيئة التى ذكرتها آنفًا حياتك حتى تتخيل أنه لا سبيل للهروب منها . لقد أصبحت بائسًا ووحيدًا للغاية ، ومنعزلاً عاطفيًا ، وغير متواصل مع الآخرين . أصبحت سلبيًا وتهكميًا ، وبعيدًا للغاية عن جوهر ذاتك . لدرجة أنك أغلقت جزء عقلك الذى يخبرك بعدم وجود أى أمل مطلقاً . هنا أنت قد قررت أنه ليس لديك أى جوهر لذاتك على الإطلاق .

إن " العجز المكتسب " مصطلح يرجع جذوره إلى السبعينات حيث وضعه باحث عبقرى يدعى " مارتين إى . بى . سليجمان " لوصف ظاهرة مختلفة عن الاكتئاب . ففى حين أن الاكتئاب هو فى معظمه حالة

عاطفية . فإن " العجز المكتسب " حالة ذهنية وعاطفية فى نفس الوقت . فإن كنت أحد المصابين " بالعجز المكتسب " إذن فأنت تؤمن بشدة أنك محاصر . وبالتالى فقدت كل عزمك . ومقدرتك على التعلم .

ولقد تم توضيح مفهوم " العجز المكتسب " توضيحاً علمياً فى سلسلة من التجارب الحيوانية أجراها دكتور " سليجمان " وزملاؤه . من فضلك لا تفوت الفقرات القليلة التالية دون قراءة ؛ لأنك تعتقد أن التجربة الحيوانية لا علاقة لها بما يحدث معك . فتلك التجربة ترتبط ارتباطًا وثيقا بالطريقة التى يستجيب بها بنو البشر فى علاقاتهم .

في هذه التجارب تم احتجاز كلب فى غرفة مساحتها اثنا عشر متراً عرضاً فى اثنى عشر مترًا طولاً والتى كان نصف أرضيتها فقط مطليًا باللون الأبيض والنصف الآخر مطليًا بتقليمة حمراء وأخرى بيضاء . وفى البداية كان يتم صعق الكلب بصعقات كهربائية مؤلمة ؛ ولكن ليست قاتلة حينما كان يحاول التحرك ناحية الجزء المقلم من الأرضية . وكما هو متوقع تعلم الكلب سريعًا أن النطاق الأبيض يعنى الأمان . وأن النطاق المقلم يعنى الخطر . وكان الكلب يتجنب النطاق الخطير حتى إن تم إغراؤه بالطعام لدخوله . وبعد ذلك فى المرحلة الثانية من التجارب تم عكس التجربة . فالكلب الآن يتلقى الصدمات الكهربائية بالجانب الأبيض من الغرفة . وأصبح الجزء المقلم الآن هو النطاق الآمن الجديد . ومرة أخرى أظهر الكلب المقدرة على نسيان ما كان قد أتقنه . وتعلم أن يبقى فى الجانب المقلم .

وفى المرحلة الثالثة من التجربة ، لم يكن هناك أى نطاق أمان . فكان الكلب يتلقى الصدمات الكهربائية فى كل من النطاقين الأبيض والمقلم . وطوال الوقت قام الكلب بمحاولات عديدة وجنونية لإيجاد حل لورطته . ولكن سرعان ما أدرك الكلب أن ليس بإمكانه الهرب من العقاب . وفى النهاية قام بالاستسلام وانقلب على ظهره دون مقاومة أو محاولة للهرب .

وأخيرًا جاءت المرحلة الرابعة . أصبح النطاق الأبيض مرة أخرى هو الجانب الآمن من الحجرة ، وأصبح الجانب المقلم هو نطاق الخطر الجديد . وكان باستطاعة الكلب التحكم فى مصيره مرة أخرى . ولكن للأسف أظهر الكلب عدم مقدرته . وقلة عزمه على التعلم مرة أخرى أن هناك نطاقاً آمناً . وحتى مع جر الكلب إلى الجانب الآمن فإنه لم يقم بإعادة معالجة معلوماته ، وإدراك وجود مكان آمن الآن للذهاب إليه .

لقد استسلم الكلب . وكانت تلك هى حالة من حالات " العجز المكتسب " . لقد اقتنع تمامًا بأنه لا يستطيع فعل أى شىء كى يخلص نفسه من الألم . ولهذا فقد توقف عن المحاولة . فقد توقف عن معالجة المعلومات الجديدة بالرغم من أنها كانت متوافرة . فقد استسلم لمصيره . فرغبته فى التعلم قد أصيبت بالشلل التام .

إن هذا الكلب لم يكن يمر فقط بفترة اكتئاب . ولكنه توقف تمامًا عن معالجة المعلومات الجديدة . إنه لم يدرك وجود بديل سلوكى من شأنه أن يحسن جودة حياته .

وهذه تمامًا هى الحالة التى يمر بها الكثيرون منكم فى علاقاتكم . لقد انغلقت على نفسك . على الأقل حينما كنت خاملاً أو لا تشعر بالأمان ، كنت تفكر بالعلاقة ، وتعلم أن هناك وسيلة لتحسينها . ولكن فى هذه الحالة لم تعد تعتقد بأنه يمكن إصلاح أى شىء قد حدث بينك وبين شريك حياتك . لقد توقفت عن تعلم أو جمع أية معلومات جديدة . والأهم من ذلك فلأنك لم تعد قادراً على معالجة معلوماتك ، فإنك غير قادر على رؤية حتى أوضح الفرص لإحياء علاقتك . إنك ترفض رؤية أى تغيير فى روح شريك حياتك ، كما ترفض ملاحظة أى تغيير فى أحوال أو ظروف حياتك . لقد أصبحت أشبه بطائر محبوس فى قفص لم يعد يغنى ، وأصبح عاجزًا عن أن يرى أن باب القفص قد أصبح مفتوحًا مرة أخرى .

إليك بعض الإشارات التوضيحية التى يمكنك استخدامها لتعرف إن كان " العجز المكتسب " قد نال منك أم لا :

- لقد تقبلت عن وعى الألم المكتوم كأسلوب حياة .
- تشعر دومًا بالإعياء أو نقص الطاقة .
- لقد استسلمت لشعار " السباحة مع التيار " فى علاقة خامدة .
- دومًا تفكر أو تقول : " ما الجدوى . لن يتغير شىء مطلقًا " .
- لم تعد تكترث ، أو تعترض حينما يشن عليك شريك حياتك هجومًا أو يؤذيك .
- تعتقد أنه لا جدوى من محاولة التغيير ؛ لأنك فقط ستجعل الطرف الآخر يصاب بالغضب .
- تشعر بالوحدة .
- بدأت تتجه نحو أناس آخرين أو أنشطة أخرى بحثًا عن الرضا والسرور .
- تعبر عن إحباطك من العلاقة علنًا ، أو تصاب مثلاً بكثير من الأمراض ، وتمضى أيامًا فى الفراش ، أو حتى تأخذ حبوبًا وصفها لك طبيب ، أو تذهب لرؤية معالج مرتين أسبوعيًا .

وهذه المشكلة متفشية تفشياً شديداً . وهى نمط عادة ما نراه فى العلاقات السيئة ؛ حيث يعتقد أحد الطرفين أنه ليس فى الإمكان فعل

شىء سوى تقبل الإيذاء الذى يفرضه عليه الطرف الآخر . قد تقول وأنت تقرأ هذا : " أنا لست أحد هؤلاء الأشخاص " . ولكن إن كنت أسيراً لهذه السلوكيات الانهزامية مثل : " لقد أجزلت بالفعل العطاء وأشعر بالتعب لدرجة تمنعنى من التغيير " ، أو " إن شريك حياتى لن يتغير مطلقًا " ، " لا شىء يمكنه أن يغير علاقتنا " إذن فأنت تسمح لإحباطك من علاقتك أن يتحول إلى تشاؤم ثم إلى يأس . لقد قررت أن تستسلم بدلاً من أن تواجه يأسك . إنك تعيش داخل النظير العاطفى لوضعية الجنين ، وتتقبل الألم ؛ لأنك مقتنع أنه ليس فى مقدروك تغيير حياتك .

أنا أريد منك أن تنصت إلىَّ الآن : إنك تقتل روحك . إن الناس يتغيرون ، وكذلك تستطيع أنت وكذلك يستطيع شريك حياتك . فبخلاف الحيوانات التى لا يمكن أن تعرف أنه قد جاء يوم جديد وأنها هى المتحكمة فى مصيرها ، فبإمكانك أن تسمع مثل هذه الرسالة وبإمكانك إعادة تقييم موقفك . فى هذا الكتاب ، سوف أعطيك الأدوات اللازمة لإعادة التواصل ، والترابط بطرق مثمرة ومفيدة ، والاعتماد على الأفكار المجدية - وإعادة بناء أفضل روح لديك ، تلك الروح التى تجعلك تؤمن فى نفسك وفى شريك حياتك .

لقد رأيت الكثير والكثير من العلاقات التى بُعثت من موتها لأن أحد الزوجين أو كليهما بادر باتخاذ قرار التغيير والشعور بالأمل . وكما ذكرت فى المقدمة ، فكل ما عليك فعله هو أن ترغب فى نجاح العلاقة . وفى حالة عدم القيام بذلك ، فإن الروح الخاملة والعجز المكتسب اللذين يهيمنان على علاقتك سوف يدمران حياتك فى النهاية .

وأنا أعرف أن ذلك هو أحد أصعب فصول هذا الكتاب لقراءته . فقد ركز بالكامل تقريبًا على الجانب المظلم من الحياة ، وكيف يمكننا تمزيق علاقاتنا إربًا . ولكننا نصبح فى خطر أكبر حينما لا نعترف بوجود هذا الجانب المظلم . وفى ذلك الحين فلن تتوخى الحذر ، وتحترس من قدومه ، وبالتالى لن تستطيع القضاء عليه وإبعاده عنك .

إنك الآن مستعد لأن تمضى قدمًا وتعترض قائلاً : " لا ، أنا لن أقوم بذلك بعد الآن . لن أدع حس التنافس يوقع بينى وبين شريك حياتى . لن أدع شعورى بأنى أقوى من الآخرين يسيطر علىّ . لن أستسلم لرغبتى فى أن أكون غير صادق . وأخفى حقيقة شعورى وتفكيرى . لن أصبح وحشيًا ، وأعيش منعزلاً عن شريك حياتى . إننى لن أفقد ثقتى بذاتى ، ولن أصبح يائسًا وعاجزاً " .

إن أفضل جزء من شخصيتك وحياتك العاطفية ربما يكون قد توارى فى مكان ما ، ولكن يمكن إعادة إحيائه . إن الأمر يشبه رفع الأثقال لبناء العضلات . إنك تملك القدرة على التغيير . قد لا تعتقد أنك تملك دومًا مهارات القيادة ، وقد لا تشعر أنك القائد فى هذه العلاقة ولكنك كذلك الآن . فلأنك الآن تمتلك بعض المعرفة الفعالة ؛ ولأنك فى طريقك لامتلاك المزيد من المعلومات الأكثر فاعلية ، لديك الفرصة لتوجيه علاقتك توجيهاً مهماً . لا تحاول أن تفوت على نفسك هذه الفرصة . لقد قطعت كل هذه المسافة ، والآن حان الوقت كى تفعل شيئاً .

الخامس

إصلاح جوهرك : قيم العلاقة الشخصية

لابد أن تقرأ هذا الفصل بتركيز عال . فلا يفوتك شيء منه . فقد حان الوقت كي تتوقف عن تدمير علاقتك ، والبدء في إصلاحها . ليس هناك حل وسط . فإن كنت لا تقوم بإصلاح علاقتك إذن فأنت تقوم بهدمها ، وبصفتي شريكك في عملية إعادة التواصل فأنا أرغب في إعادة تنشيط الإيجابيات التي أعلم أنها موجودة ـ أو على الأقل يمكنها أن توجد . لقد حان الوقت لإحداث الإصلاحات الضرورية بعقلك وسلوكك . إن التخلص من التفكير الخاطئ ، والأرواح السيئة ليس كافيًا . عليك الآن الوصول إلى قلبك وروحك ولمس جوهر ذاتك لأنك ـ ولأنك وحدك ـ تستطيع أن تحدد مدى جودة علاقتك . فأنت تملك من القوة وعمق الشخصية ما يؤهلك للارتقاء بحياتك وعلاقتك إلى مستوى مختلف تمامًا . ولكن التخلص من السلبيات ليس كافيًا . لقد حان وقت وصول " الفارس " ـ الشخص الذى يعبر عنك أنت حقًا .

ولا تفكر للحظة أننى أتحدث عن حالة غامضة من بواطن النفس البشرية . والتي ستصل بك إلى قمم الجبال . فأنا لست من كوكب آخر أو مخلوقاً غريبا . أنا أشير ببساطة إلى مجموعة من السلوكيات الراسخة

القائمة على ذاتك السليمة . أسلوب تواصل سيكون خلفية لكل شىء آخر يحدث فى علاقتك . أنا أتحدث عن استغلالك لجوهر ذاتك ؛ الأمر الذى يدفع حياتك وعلاقتك إلى مستويات من المودة ، والرعاية التى لم تكن تحلم بها . يمكن تحقيق هذا لأنه فى إمكانك بل ومن الضرورى أن تؤمن بقدرتك على تحقيقه .

وأنا أعنى ذلك بالفعل وبدون استثناءات . ففى العلاقات ـ كما هو الحال مع أى جانب آخر من جوانب الحياة ـ تتساوى الروح والسلوك اللذان تنبع منهما أفعالك فى الأهمية مع تصرفاتك الفعلية . وبإمكانى أن أضع أمامك قائمة تقليدية للسلوكيات الرومانسية الرائعة والمبدعة والماهرة التى يمكنك نسجها فى ثوب علاقتك . ولكن إن مارست مثل هذه الأنشطة بروح خاطئة فإنك لن تسدى لنفسك أى نفع . فكى تبدأ عملية إعادة التواصل مع شريك حياتك لابد أن تتبنى وبحماس شديد الروح السليمة . فالخرافات والسلوكيات الهدامة التى تحدثنا عنها باستفاضة تخترق علاقتك بنفس القوة والتدمير اللذين يخترق بهما إعصار إحدى المدن . ولكن العكس أيضًا صحيح . فإن تبنيت طريقة جديدة للنظر إلى ذاتك والشعور بها . فأنت وعلاقتك وشريك حياتك سوف تجنون فوائد مذهلة . ولا يوجد أى شىء آخر أو شىء أقل سوف يجديك نفعًا .

والآن سأكون أنا أول من يعترف أنه من اللطيف أن يكون شريك حياتك يجلس بجانبك ، ويقرأ هذا الكتاب معك . وأنا أعلم كذلك أن بداخلنا نزعة إنسانية للتركيز على شركاء حياتنا وليس على أنفسنا . لا تقلق . إننا سوف نصل إلى شريك حياتك ، ولكن تذكر ما أخبرتك به فى أول صفحتين من هذا الكتاب : أنا أستهدفك أنت . ويدور هذا الفصل حول إعادة اتصالك بذاتك الحقيقية ، والقوية . إنه يتلخص فى هذه الكلمات : " إننى أستطيع الوصول لذاتى ؛ فهذا هو المكان الذى ينبغى أن يبدأ منه الأمر . إننى أستطيع أن أخرج أفضل ما بداخلى وبداخل عقلى وقلبى ـ وأنا أتمتع بالعاطفة والمقدرة على استخدامهما " .

وقيم العلاقة الشخصية العشر التى أنت على وشك تعلمها الآن من شأنها أن تكون نقطة تحول ثورية فى علاقتك الزوجية ، والتى ستجعلك تستطيع إحداث التغيير الإيجابى على الفور . إن الوصول الواعى إلى جوهر ذاتك سوف يضفى المزيد من النزاهة والصدق والعاطفة والحماسة على حياتك . باختصار ، سوف تعمل قيم العلاقة الشخصية العشر على إعادة تهيئتك للنجاح . إنك سوف تحب نفسك أكثر من ذى قبل ، وأنا أؤكد لك أنك ستلاحظ أن كل شخص آخر فى حياتك ـ بما فى ذلك شريك حياتك ـ سوف يحبك أكثر أيضًا .

علاوة على ذلك ، فإن هذه القيم فى متناولك ، وتحت سيطرتك ، لأنها كانت دومًا جزءًا منك . إن شريك حياتك ليس فى إمكانه أن يأخذها منك وليس فى إمكانه أن يعطيها لك . فريح جديدة ومنعشة ستبدأ فى الهبوب على علاقتك نتيجة للتغيير الذى أحدثته . فعن طريق كسر روتين الجلوس ساكناً ، وانتظار رؤية من سيقوم بالمبادرة الأولى ، وعن طريق اتخاذ قرار بعدم تقمصك دور الضحية السلبية ، سوف تستطيع خلق الحيوية والغموض والحداثة والإلهام . وسوف يمتد تأثيرك على كل من حولك بطريقة تفكيرك البناءة الناجحة ـ بما فى ذلك شريك حياتك .

فحينما تتغير ، فإنك تغير التوازن الكامل لمعادلة علاقتك بشريك حياتك . فعلى الأقل مهما حدث سوف تتمتع دومًا بسلام ينبع من معرفتك بأنك تبذل كل ما فى وسعك لإضفاء الحياة على هذه العلاقة . اعتنق وتمسك بتلك القيم الخاصة بالعلاقة الشخصية القوية . فهى كل ما يحتاجه الفائزون للفوز . إنها المحور الذى ستدور أنت حوله .

القيمة الأولى : امتلك علاقتك

إنك مسئول مسئولية كاملة عن علاقتك . وقد يكون هذا المفهوم متعارضًا تمامًا مع كل ما تعتقده عن علاقتك ، ولكنه صحيح . فلابد أن

تسأل كيف يمكنك أن تكون مسئولاً عن العلاقة إن كان شريك حياتك بمثل هذه الحماقة ؟ أى نوع من الأفكار السخيفة هذه ؟

أنا لا أستطيع أن أقول هذا عدة مرات بعدة طرق مختلفة . إن امتلاك علاقتك يعنى تقبلك مسئولية خلق تجربتك الخاصة . فأنت من يقوم بتصميم أفكارك . وأنت الذى تختار السلوكيات التى تنتهجها فى علاقتك . وأنت الذى تختار المشاعر والأحاسيس التى سوف تسيطر على أفكارك فى العلاقة . كما تختار سلوكياتك ، وكيف تستجيب لشريك حياتك فى العلاقة . إنك تملك علاقتك . أنت مسئول عنها بنسبة مائة بالمائة .

وهذا يعنى أنه ليس فى إمكانك أن تؤمن أنك شهيد تعانى فى علاقتك بسبب شريك حياة لا يستحق . كن صادقًا : ربما تكون قد اعتدت على النحيب . وتقلد دور الضحية ، بيد أننى أريد أن أحذرك هنا . قم بتوديع هذا الجزء منك ، وتقدم للأمام ، وتملك ما هو ملك لك .

أنا أعرف أن الأمر يبدو أننى أؤكد على هذه النقطة كثيرا ، ولكن هذا لأننى أريد منك أن تكون واقعيًا بخصوص مدى قوة تأثيرك على علاقتك بالسلوكيات التى تنتهجها . فإن توقفت عن التفكير بطريقة الضحية التى لا حيلة لها ، وبدأت فى استخدام أفكار بناءة وإيجابية سوف ترى الفارق على الفور . إن بإمكانك خلق حوار داخلى ناجح وبناء ومبهج .

وأنا لا أعنى أنك لابد أن ترضى بوضعك الحالى بوصفه لا سبيل لتغييره . فأنا لا أقصد أن تقول لنفسك : " حسنًا ، لقد ورطت نفسى فى هذه العلاقة السيئة ولابد أن أتحمل خطئى " . إن ذلك ليس امتلاكا بل نحيباً . إنه بمثابة الحياة فى الماضى .

إن ما أتحدث عنه هو اتخاذ مسار جديد وفورى فى الحياة ، وخلق أسلوب حياة مختلف يعزز علاقتك . أنا أتحدث عن الاستيقاظ فى الصباح ، وأنت تدرك وتؤمن بأنك من يقوم بالتجديف فى زورقك . أنا لا أعنى أن تلوم نفسك على وضعك الحالى ، بل أعنى إرشاد نفسك تجاه

المسار الذى ستسلكه . دعنى أصغ لك هذا بأوضح طريقة ممكنة : إن تلك القيمة الخاصة بالعلاقة الشخصية هى حجر الأساس فى حياتك الجديدة . فحينما تتوقف فقط عن اعتبار نفسك ضحية سوف تبدأ فى رؤية ذاتك بوصفها قوية وذات كفاءة وبناءة تماماً فى علاقتك . فعلاقتك بشريك حياتك إن كنت أقل كمالاً ومثالية لن تعد بعد ذلك مصدراً للإحباط . إنها فرصتك لاستخدام قوتك . إن المشكلات ما هى إلا فرص لتمييز نفسك . لقد حان الوقت كى تقوم بذلك .

دعنى أضرب لك مثلاً للطريقة التى يجب أن تظهر بها هذه القيمة فى حياتك . حينما تحدث مشكلة فى حياتك فإن أول خطوة ينبغى أن تتخذها ليس أن تصدر أحكامًا ، أو تنتقد من قام بهذه المشكلة فسيكون أمامك متسع من الوقت للقيام بذلك ، إن كان ذلك ضروريًا . ولكن خطوتك الأولى لابد أن تكون تقييم ما تفعله على وجه التحديد ليكون سبباً فى حالة عدم الرضا التى تمر بها .

إن كنت تعيش هذه القيمة فى علاقتك الشخصية ، فإنك إذن لا يجن جنونك حينما يتأخر شريك حياتك دومًا عند المواعيد أو العشاء . فإنك بدلاً من ذلك تقيم ما تفعله أنت ، ويسهم فى صدور هذا السلوك من شريك حياتك . ما المكافآت التى توفرها له ؟ هل أنت غير حازم لدرجة تجعل شريك حياتك يستغل ضعفك ؟ ما الذى تفعله ويمنعك أنت وشريك حياتك من حل هذه المشكلة ؟ ما الذى تفعله لتعزيز هذا السلوك فى شريك حياتك وما يمكنك أن تفعله لجعله يتغير ؟ بالنظر إلى نفسك - وليس إلى شريك حياتك - إنك تركز على شىء تملك سيطرة عليه بدلاً من شىء لا تملك أدنى سيطرة عليه .

إنك حينما تملك علاقتك لابد أن تحمل مرآة وتنظر إلى نفسك . وسوف تدرك فى النهاية أنه بغض النظر عما يقوم به شريك حياتك فإنك إما تستحث أو تشجع أو تسمح باستمرار هذا السلوك . إن شريك حياتك لا يقوم فقط بانتهاج سلوكيات ، ولكنه أيضًا يستجيب لك - لما تقوم أو لا

تقوم به . إن شريك حياتك يستجيب لنبرة صوتك وروحك . أنا لا أدعى أنك ستحب كل ما تراه فى المرآة . فعن طريق تحمل مسئولية ما آلت إليه علاقتك سوف تواجه بدون شك أشياء لا تجعلك فخورًا . ولابد أن تكون أمينًا بشأن الأمور التى قمت بها . وأسهمت فى تدمير العلاقة ، وبعد ذلك عليك أن تعقد العزم على التوقف عن ذلك ، وتغيير هذه الحقائق والقرارات والسلوكيات . إن تحمل المسئولية قد يكون مؤلمًا فى البداية ، ولكنى أعدك أنه سيكون مريحًا جدًا فى النهاية .

لقد حان الوقت بالنسبة لك كى تتولى المسئولية ، وأن تجد مستوى جديدًا من الطاقة الشخصية . وحينما تفعل هذا ستكون قد ارتقيت لمستوى جديد من الأداء سيضعك فوق هؤلاء الذين لم يسمعوا عن " التحذير من الشكوى " ولا يزالون يتخبطون فى الحياة على أنهم ضحايا . دع هذه الشخصيات التعسة تمضى حياتها تشكو وتتذمر مما لا تملك سيطرة عليه بينما تقوم أنت بالسيطرة والتأثير على ما يخضع لسيطرتك . وهذا هو كل ما يدور حوله امتلاك العلاقة . عندما تمتلك علاقتك فأنت لا تختبئ خلف الغضب والإحباط من شريك حياتك . إنك تقرر كيف تبدأ تغيير الدوافع كى تدفع شريك حياتك لانتهاج سلوكيات إيجابية وبناءة . فإنك تبدأ فى تغيير المكافآت والعواقب . كما إنك تغير الرسالة وتوضح أنك لست ضحية ولكنك شخص مسئول وكفء ومستعد لأن يبذل قصارى جهده لإصلاح هذه العلاقة الحميمة .

حينما تكون مسئولاً ، يسهل عليك إحداث أى تغيير . وأنا مستعد أن أراهن أن ذلك هو ما تحتاجه علاقتك تمامًا . وكما سوف ترى فيما تبقى من قيم العلاقة الشخصية ، فإن كل شىء سوف تتعلمه فى هذا الكتاب لتطبقه فى حياتك سوف يعزز من قوتك فى هذه العلاقة ، ويجعلك تبدأ فى التحلى بالصدق .

وعندما تفعل ذلك ، سوف تحدث تغييرًا دائمًا وناجحاً - ليس فقط فى علاقتك ، ولكنك فى نفسك كذلك .

القيمة الثانية : تقبل خطر التعرض للألم

كما قلت في الفصل السابق فإن مقاومة التغييرات التي تؤدى إلى المخاطرة لا تعد أمرًا جديدًا أو غير عقلاني . ففي أي وقت تكون هناك حاجة لتبني أفكار وسلوكيات جديدة ـ وخاصة تلك التي تنطوى على الانفتاح مجددًا على شريك حياة سبب لك الألم في السابق ـ من الطبيعي أن تعاني من بعض المخاوف ويساورك القلق . إن مثل تلك النزعة طبيعية ولكنها لن تفيدك هنا . فلابد أن تخاطر ببعض الشيء . وتتذكر أنك لست وحدك . إن لديك شريكاً ـ وهو أنا ـ ونحن سوف نقوم بهذا معًا ، خطوة بخطوة .

وبالرغم من هذا ، أنا واثق أنه في أثناء قراءتك لهذا فإنك قد بدأت ممارسة لعبة " ماذا لو " . ماذا لو تعرضت للخيانة مرة أخرى ؟ ماذا لو تعرضت للجرح ؟ ماذا لو استُغِل تفاؤلي الجديد ضدى للتلاعب بي ؟

ليس هناك ما يعيب طرح هذه الأسئلة . فمن الطبيعي أن يرغب أي شخص تعرض للجرح أو الإحباط أن يتجنب التعرض لمثل هذه المشاعر ثانية . فتمامًا كما تبتعد عن الموقد الساخن بعدما تحترق يدك منه في أحد الأيام . تحاول كذلك حماية نفسك من التعرض مرة أخرى للألم العاطفي . فتمامًا كما تبعد يدك عن الموقد الساخن تقوم بإبعاد قلبك عن العلاقة المؤلمة .

ولكن إن كنت ستمارس لعبة " ماذا لو " عليك ممارستها حتى النهاية . وهذا يعني أنك إن كنت تنوى طرح أسئلة " ماذا لو " عليك أن تجيب عن هذه الأسئلة . ماذا لو قام شريك حياتك فعلاً بانتهاج سلوك سيئ ، وجرح مشاعرك ؟ إن الإجابة الواقعية عما يمكن أن يحدث ليست على الأرجح بنفس سوء أو دمار ما يمكن أن يجول في مخيلتك التشاؤمية والمظلمة . إن الأشباح تعيش في الظلام . فإن قمت بـ " إضاءة المصباح "

عن طريق التفكير فى الإجابة يتحول الشبح الذى يجسد مخاوفك إلى فأر . عن طريق مواجهة مخاوفك سوف تكتشف أنك أكثر صلابة مما كنت تعتقد . وإن لم تستطع توجيه الأمور إلى المسار الصحيح فلايزال بإمكانك مواصلة الحياة . وسوف تكتشف أيضًا أن الألم الذى عانيته من توقع حدث شنيع ما أسوأ دومًا من الألم المصاحب للحدث الشنيع نفسه ـ هذا إن وقعت أية أحداث شنيعة فى الأساس .

واجه الأمر . إن الإجابة الصحيحة للسؤال هى : " إن قام شريك حياتى بالفعل بانتهاج سلوك سلبى أو جارح حينما أنفتح وأهتم لأمره ثانية فإننى لن يعجبنى هذا . ولكننى سأواصل الحياة . إننى سوف أجمع صخورى ، وأواصل مسيرتى فى الطريق أو أنثرها وأمارس اللعبة ثانية وثانية حتى تؤتى ثمارها " .

إنه أمر غير قابل للجدل أن العودة إلى وضع ينطوى على العاطفة والاهتمام والمشاركة تعرضك للجرح . إن الرغبة والمحاولة يعرضانك بالفعل للألم . ولكن أنا وأنت نعلم جيدًا أن وضعك الحالى ليس خاليًا من الألم . على الأقل عن طريق المخاطرة ستكون لديك الفرصة لنيل ما تريده فى مقابل التألم بدون أدنى فرصة للحصول على ما تريده . بالإضافة إلى ذلك فإنك قد تخسر نفسك وأنا لن أدعك تفعل ذلك .

وأنا لا أنصحك بالتهور . أو أن تعرض نفسك بلا حرص لشريك حياة مؤذٍ لم يستطع أن يحصل على ثقتك . وأنا أعلم أن ذلك قد يكون شديد الصعوبة إلى حد ما . أنا أعلم أنك ربما تكون قد تعرضت للجرح والإحباط أو انفطار القلب مرات ومرات . ولكن ما أطلبه منك هو أن تثق فى قدرتك على التعامل مع أى سلوك قد يصدر من شريك حياتك فى العلاقة . إنك لابد أن تعقد العزم على إتاحة الفرصة لنفسك لتشعر مرة أخرى ، ولتؤمن أن علاقتك يمكنها أن تتحسن . فقط فكر للحظة إلى أى مدى تؤتى وسائلك الدفاعية ثمارها . إن الاختباء وراء جدار دفاعى ، والشعور بالوحدة والفراغ لن يؤديا إلى تجنب الألم . وأنت قد تشعر أن هذا النوع

من الألم أكثر أمانًا ؛ لأنك قد اعتدت عليه كثيرًا ؛ ولأنك تبدو المسيطر ، ولكنه لازال ألمًا بالرغم من ذلك . إن المعادلة ببساطة هى : تستطيع أن تبقى خلف الجدار دون أدنى أمل فى التوصل لحل ، أو تحسن علاقتك ، أو يمكنك الخروج من وراء الجدار ، والمخاطرة بالتعرض للألم . ولكن على الأقل سيكون لديك الفرصة للحصول على ما تريده فى العلاقة .

من فضلك لا تسمح للخوف بأن يصيب حياتك بالشلل فى هذه اللحظة . فإن كنت تشعر أنك قد تتعرض للألم والجرح فقد ترغب فى أن تقول لنفسك الآن إن هذه القيم الخاصة بالعلاقة الشخصية ، وهذا البرنامج المصمم لإعادة التواصل هما مجرد محاولة سوف تقوم بتجربتهما لمدة أسبوعين . وأنا واثق أنه فى نهاية " المحاولة " فسوف يكون بحوزتك أفكار ووجهات نظر جديدة بأنك لا ترغب فى أن تخضع لسيطرة مخاوفك القديمة مرة أخرى . فكر فى الأمر بهذه الطريقة : كان خوفك يمثل حافزًا فى ماضيك ـ ربما القوى التحفيزية الأقوى فى حياتك . لقد منعك من القيام بالكثير من الأمور . فإن كان يمكن أن تندفع بعيدًا فى أحد الاتجاهات بسبب الخوف ، تخيل إلى أى مدى يمكنك أن تسير فى الاتجاه المقابل إن كانت حياتك خالية من الخوف .

القيمة الثالثة : تقبل شريك حياتك

إن الحاجة الأولى لدى جميع الناس ـ بما فيهم أنت وشريك حياتك ـ هى الحاجة إلى القبول . وأكثر ما يخشاه جميع الناس ـ بما فيهم أنت وشريك حياتك ـ هو الرفض . إن الحاجة إلى القبول شديدة للغاية لدرجة أننى سأغامر وأقول إن معظم ـ إن لم يكن جميع ـ المشكلات التى تسبب النزاع فى العلاقة تكون ناتجة عن زوج أو زوجين يشعران بالرفض ـ واللذين يرغبان فى الشعور بالقبول .

لذا فالرسالة يجب أن تكون واضحة . لا يجب أن يكون هناك ما هو أهم بالنسبة لك من إشباع حاجة شريك حياتك للقبول . فإن كنت تريد أن تنعم بالسلام وراحة البال لابد أن تتولى أمر معالجة علاقتك الحميمة ، وأن تتبنى روح القبول . يبدو الأمر شديد السهولة . أليس كذلك ؟

ولكن المشكلة هى أنه حينما تواجه العلاقة عقبات فإن أول شىء يخرج من النافذة هو روح القبول . فأنت تشعر بالحنق بسبب شىء ما حدث فى العلاقة . وتصاب بالغضب والإحباط ـ ونتيجة لهذا سرعان ما تجد نفسك تنتهج سلوكيات تجعل شريك حياتك يشعر أنه غير مقبول . وبمجرد أن تقوم بذلك ، بمجرد أن ترسل الرسالة التى تفيد أنك ترفضه ولا تقبله . يبدأ شريك حياتك فى الشعور بالرفض مما يترتب عليه بدء عملية الانسحاب أو الثأر ـ وهكذا تدق طبول الحرب .

إن روح القبول هى متطلب جوهرى لتغذية عملية إعادة التواصل . فحينما تظهر روح تدل أنك تتقبل شريك حياتك فأنت تقول له على الرغم من أنك قد لا تحب كل شىء يفعله إلا أن الأمور لازالت على مايرام ؛ فأنتما سوف تتصالحان على الفور . والأهم من هذا أنكما ستشعران بالأمان مع بعضكما البعض . إنك تقول بالرغم من وجود اختلافات فى شخصيتنا وطباعنا . وبالرغم من كل ما أرغب أن تكون أو لا تكون عليه . فإن خلاصة القول هى أننى أتقبلك كما أنت ، وسوف أظل دوما إلى جوارك .

أتمنى أن تكون قد بدأت تستوعب لماذا أقول إنك تملك الكثير من القوة التى تستطيع التأثير بها على علاقتك . إن لديك القوة كى تقول : " لابد ألا أجعل شريك حياتى يشعر أننى أدفعه بعيدًا عنى فقط لأننا اختلفنا بخصوص شىء ما . لابد أن أتصرف من منطلق نية حسنة ؛ بحيث إننا حتى لو اختلفنا بشدة لا أرسل رسالة مفادها الرفض . أستطيع أن أتخلص من سلوك إصدار الأحكام والانتقاد . وأختار بدلاً من ذلك روح القبول " .

إن التغيير الحقيقى مع شريك حياتك لن يحدث مطلقًا إلا إذا سمحت لشريك حياتك بأن يعرف أنك قادر على التخلص من استعدادك للمشاجرة ، وتضع جانبًا إحباطاتك وغضبك ومثاليتك الانتقادية ، وتظهر روحك الخيرة . إنك بحاجة إلى أن توضح أنك مكان آمن وعامر بالحب يمكن لشريك حياتك أن يلجأ إليه . فإن التمس شريك حياتك بك روح القبول إذن فهو سوف ينفتح إليك . وحينما يكون هناك طرفان يتحركان نحو بعضهما البعض بدلاً من محاولة تحرى الأمان من الألم فإن فرص تصالحهما تتحسن بشكل كبير .

وأنا أتخيل كثيرًا كيف كان سينصلح حال العلاقات المتهدمة إن بذل الأزواج نفس الطاقة العاطفية ، وأمضوا نفس الوقت ، وركزوا على الأمور التى تعجبهم فى بعضهم البعض بدلاً من بذل نفس هذه الطاقة فى التركيز على الأمور التى لا تحوز على إعجابهم . إن ما يحدث حينما تتعامل مع شريك حياتك بروحِ القبول هو أنك ستجد نفسك تلقائيًّا تركز على مميزات شريك حياتك بدلاً من عيوبه ونقائصه . إنك تستطيع وسوف تختار أن تمضيٍ وقتًا فى التفكير فيما تقدره بدلاً من التفكير فيما تتمنى أن يكون مختلفا .

إن الألم هو الثمن الذى تدفعه لمقاومة طبيعة الأمور - ولا يوجد ما هو أكثر طبيعية من دعم وتقبل شريك حياتك . إن الألم الذى تشعر به جراء المقاومة بدلاً من تقبل شريك حياتك هو على الأرجح أسوأ كثيرًا من الألم الذى تعانيه أثناء هذه الأوقات التى يقوم فيها شريك حياتك بشيء لا يرضيك .

إن ما أخبرك به هو أن تهدأ قليلاً . اهبط من فوق ظهر شريك حياتك . فإنه لن يصبح مثاليًا أبدًا ، تمامًا كما لن تصبح أنت كذلك أيضًا . قرر من داخل قلبك أن تتقرب من شريك حياتك بروح خيرة ، وأعتقد أنك ستندهش مما ستناله فى المقابل .

إلى جانب تقبل شريك حياتك ، فإن ثمة قيمة أساسية أخرى سرعان ما تختفى فى خضم علاقة متوترة هى الصداقة . دعنى أصغ الأمر بأسلوب بسيط : إنك تنسى أن تكون صديقًا لشريك حياتك .

ربما كان ذلك منذ وقت طويل للغاية ، ولكنك وشريك حياتك اعتدتما أن تكونا صديقين حقيقيين . فالقليل فقط منكم هم من انخرطوا فى علاقة فجائية . فأنتما قد انجذبتما لبعضكما البعض لسبب ما ، لقد راق كل منكما للآخر . وكان هناك إعجاب مشترك بينكما ـ ولكنكما كنتما صديقين فى بداية الأمر .

لقد كنتما تقومان معًا يوميًا بأمور صغيرة لا تتعدى كونها أشياء يقوم بها الأصدقاء المقربون معًا .

وبصفتكما صديقين ، كنتما تدعمان بعضكما البعض ، وتكترثان لما يفعله كل منكما . ففى أثناء حواراتكما كنتما تؤمنان أن كلاً منكما يقول الحقيقة . فأنت لم تفسر عباراته على أنها رسالة خفية تشير إلى أنه ليس جيدًا بما فيه الكفاية . لقد كنتما تضحكان وتمزحان معًا . لقد كنتما تتحدثان عن أمور أخرى خلاف المشكلات . إنكما لم تتعاملا مع بعضكما البعض من منطلق " ما يمكنك أن تفعله من أجلى اليوم ؟ " .

وبعد ذلك انطلقتما من الصداقة إلى علاقة جادة ـ من صداقة رئيسية تحتوى على شحنة عاطفية صغيرة لموقف حميمى ينطوى على الكثير من التعقيدات . وفى العالم المعقد لعلاقتك الحميمة ، حتى أبسط النزاعات سيكون لها مغزى عميق ومبالغ فيه . فكلما ازداد حبك وكلما زاد ما استثمرته ، ازداد مقدار ألمك حينما تسوء الأمور . فى بعض الأحيان ، وخاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمتهنون وظائف صعبة ولديهم أطفال ، يصبح مفهوم تخصيص بعض الوقت لقضائه مع شريك الحياة بوصفه صديقًا هو آخر شىء يدور فى خلد الأزواج . إن لديك الكثير لتفعله . ومع

مرور المزيد من الوقت تتوقفان عن الخروج معًا كما اعتدتما والاتصال ببعضكما البعض يوميًا فى العمل ، واكتشاف المباهج الصغيرة فى بعضكما البعض كما اعتدتما أن تفعلا حينما كانت الحياة أبسط كثيرًا . وفى أغلب الظن أن الأمور التى جمعتكما معًا كصديقين قد تم تجاهلها .

وأنا ليس لدى أدنى شك أن هذه الصداقة سوف تنبذ تمامًا إن حدث ومرت العلاقة بأية أزمات أو مشكلات . لقد أصبحت سريع الاستياء عند محاولة إشباع حاجات شريك حياتك الشديدة ، وفجأة شعرت أنك كنت تجلس على طاولة المقامرة حيث اتخذت المخاطر طريقًا آخر . فكل شىء بينك وبين شريك حياتك أصبح مشحونًا بالمعنى .

وإن كنت تعانى علاقة متوترة اليوم فأنت تعلم ما أتحدث عنه . فأنت على الأرجح تتعامل مع الغرباء الذين لم تستثمر فيهم شيئاً بطاقة وعناية أكثر من تلك التى تستخدمها حين التعامل مع شريك حياتك . إن أبسط صفات العطف والاهتمام التى تتسم بها أى صداقة لم تعد موجودة فى علاقتك . فبمجرد أن تعانى قدرًا كبيرًا من النزاعات والخلافات مع شريك حياتك تنسى كل المميزات التى كانت تعجبك فى هذا الشخص وبدلاً من ذلك تصب كل تركيزك على عيوبه وسلبياته . إنك تأخذ كل الأشياء التى كانت تجعلك تعجب بهذا الشخص أثناء مرحلة الصداقة ، وتحولها إلى صفات سلبية أثناء مرحلة العلاقة .

أنا أعتقد أنك لو أمعنت النظر فيما كنت أنت وشريك حياتك تمضيان معظم وقتكما تتحدثان عنه ، وتشعران به فسوف تكتشفان أن جدول أعمال علاقتكما قد أصبح مثيرًا للمشكلات . حتى فى العلاقات القوية ، كثيرًا ما يعمد الناس إلى التركيز على السلبيات فى محاولة لتحسين العلاقة . ولكن بالتركيز على السلبيات فى العلاقة - أو بمعنى آخر بنسيان الصداقة - يصبح من السهل عدم رؤية الإيجابيات . لقد قلت كثيرًا إنه إذا تعاملتم جميعًا مع علاقاتكم بوصفها مشكلات . إذن فسوف تعانون من علاقة مليئة بالمشكلات . فإن استطعت ببساطة أن تبدأ فى

استعادة مستوى الطاقة الذى استثمرته فى الأصل فى صداقتك فلن تُعَذَّب بكَمٍّ التوتر الذى يستثير الكثير من سلوكياتك الهدامة .

وبالتالى ، كى تصلح من حال هذه العلاقة فلابد أن تأخذ خطوة للوراء من أعماق مشكلاتك ، وآلام تفاعلاتك الحميمية - ولابد أن تركز على علاقتك . إنك تعلم أن شريك حياتك ليس مفتقرًا للقيم الإصلاحية بغض النظر عن مدى الإحباط بالنسبة لك فى هذا الوقت . إن عليك أن تركز على هذه المميزات الإيجابية حتى لو كان ذلك يعنى الرجوع بالزمن . وتذكر المراحل الأولى من علاقتك - أن تتذكر ثانية خصائص وصفات شريك حياتك التى جعلتك تنجذب إليه وتعجب به . ربما كان ذلك شيئاً جسديًا ، أو ربما له علاقة بشخصيته وسلوكه . ومهما كان . فقد كان هناك شىء جعلك تعجب بهذا الشخص ، وجعله يعجب بك . كن مستعدًا للعودة بالزمن ، وتذكر ما الذى بدأ هذه الصداقة التى نضجت وتحولت إلى علاقة . وإن اضطررت لهذا ، ألق نظرة على ألبومات الصور القديمة ، وأعد قراءة بعض من الرسائل الغرامية . فتش فى الماضى وأعد استكشاف الجوانب المشتركة والصداقة التى كانت أصل هذه العلاقة ، وركز على هذه الأمور بدلاً من أى شىء آخر .

وإن كنت بحاجة لمزيد من المساعدة للعودة إلى الوراء ، ووضع يديك على جانب الصداقة من علاقتك . فكر فيما تفعله مع أصدقائك الآن . تبين أنواع الحوارات والأنشطة التى تشاركها مع أصدقائك ، وحاول أن تتذكر أنشطة مشابهة كنت تمارسها من قبل مع شريك حياتك . هل اعتدتما التحدث عن العمل ، أو عن أية أفلام مفضلة أو برامج تليفزيونية ؟ هل كنتما تتحدثان عن الأشخاص الآخرين وما يحدث فى حياتهم ؟ هل كنتما تتناولان الغداء معًا ، أو تمارسان رياضة المشى فى الصباح أو المساء ؟ ما الأفكار والمشاعر والحوارات والأنشطة التى حددت شكل صداقتكما ؟

إن العناصر الجوهرية للصداقة بسيطة للغاية . إن الأصدقاء يعاملون بعضهم البعض بطرق إيجابية تجعل كل واحد منهم يقول : " لقد كان ذلك لطيفًا حقًا . أعتقد أننى أود القيام بذلك مرة أخرى " . الخلاصة : إن ساورت الناس مشاعر أفضل إزاء أنفسهم بعد إمضاء وقت معك سوف تعرف أنهم يقدرون صحبتك . والأصدقاء مخلصون كذلك ، ويضحون من أجل بعضهم بعضًا . إن الأصدقاء يدعمون بعضهم البعض حتى حينما يكون من الأسهل عدم القيام بذلك . إن الصديق الحقيقى هو من يأتى إلى بابك فى الوقت الذى يهرب الجميع منك . إن الصديق الحق هو من يؤازر أصدقاءه أمام الآخرين دون أن ينتقدهم على الملأ . إن الصديق الحق هو من يتبنى روح العطاء فى العلاقة وليس روح الأخذ .

هل تستطيع أن تتذكر كيف كان الأمر حينما لم تكن قيمة ذاتك مشكلة تتنازع حولها أنت وشريك حياتك ؟ هل تستطيع أن تتذكر تلك الأوقات الأكثر بساطة حينما كانت المخاطرة منخفضة ؟ استوعب ذلك جيدًا : إن العلاقات الحميمة والوطيدة لازالت تنطوى على عنصر الصداقة . فحينما تكون العلاقة قائمة على صداقة عميقة وصلبة لا تصبح العلاقة الحميمة فقط ممكنة ولكن أيضًا محتومة . عن طريق التركيز على الصداقة فأنت ترمى حجر الأساس الذى تستطيع أن تعيد ترميم علاقة أكثر حميمية فوقه .

القيمة الخامسة : عزز ثقة شريك حياتك فى ذاته

حسنًا ، أنت الآن تفكر ، لقد قررت أن تمتلك علاقتك ، وتخاطر وتتقبل شريك حياتك كما هو ، ثم تصبح صديقًا له . الأمر بسيط وسهل ، أليس كذلك ؟ إنك تستطيع القيام بكل هذا الآن . " ماذا يا دكتور " فيل " . أهذا هو كل ما علىّ فعله ؟ " .

لا . لا زالت هناك قيمة أخرى خاصة بالعلاقة الشخصية عليك تبنيها . والتى تتطلب منك أن تغير الطريقة التى تتفاعل بها مع شريك حياتك . إنه لأمر عظيم حقًا أن تجوب بداخلك مشاعر المسئولية . وتقبل شريك حياتك . واتخاذه صديقًا لك . ولكن هذه الأرواح ما هى إلا مجرد أحجار البناء الأولى التى ستساعدك على أن تكون مسهمًا فى العلاقة وليس مخربًا لها . إن الأمر يشبه ما اعتاد أن يقوله معلمى فى مادة الجبر : " إن تلك الشروط ضرورية ولكنها ليست كافية " .

الآن لابد أن تعقد العزم على التفاعل مع شريك حياتك بطريقة تحمى أو تعزز تقديره لذاته . إن فحوى هذه القيمة هو أن تحول روح القبول إلى سلوك تأكيدى وتفاعلى . وهذا يعنى أنك لابد أن تعمل بكد على تعزيز وحماية تقدير شريك حياتك لذاته .

هذا ويعد من السهل التحدث عن مفهوم الثقة بالذات أو تقدير الذات ولكن من الصعب فهمه . ويصبح من الصعب على وجه الخصوص التركيز على جعل شريك حياتك يشعر بقيمة ذاته إن كان كلاكما يعانى من علاقة زاخرة بالمرارة والغضب والإحباط وتوجيه الاتهامات . وربما كنت تفكر وأنت تقرأ قيم العلاقة الشخصية السابقة : " حسنًا . أنا أستطيع أن أتقبل شريك حياتى وبإمكانى أن أتذكر أن أتخذه صديقًا لى " . ولكن هل تستطيع أن تقول لنفسك حقًا إنك تستطيع أن تبرمج نفسك على مقاومة التفوه حتى بالانتقادات المبررة ، وبدلاً من ذلك تجد طريقة لتعزيز ثقة شريك حياتك بنفسه بغض النظر عما قاله أو فعله كى يجرحك ؟

إن ما أتحدث عنه هنا يتعدى مجرد تبنى روح القبول فى العلاقة . إن التفاعل مع شريك حياتك بطريقة تحمى أو تعزز ثقته فى نفسه يكون سهلاً حينما ينتهج شريك حياتك تصرفات تلقى إعجابك . ولكن ما أتحدث عنه هو التحلى بالشجاعة والإبداع للقيام بذلك فى الأوقات التى تشعر فيها بأنك مجبر على انتقاد سلوك شريك حياتك . إن التفاعل مع شريك حياتك بهذه الطريقة يعنى أن تجد وسيلة ما للتأكيد على حقك فى

أن تتلقى معاملة جيدة ، ومع ذلك تقوم بذلك بطريقة لا تجرح شريك حياتك ، ولا تمس كرامته . وهذا يعنى وضع بطانة فضية لكل سحابة عابرة .

أنا أعرف أن تلك نصيحة طويلة . ولكننى أقول لك دون أى مراوغة إن هذا تمامًا هو ما عليك فعله . إن تلك القيمة سوف تكون ركيزة علاقتك . إنك لابد أن تبذل قصارى جهدك كى تساعد شريك حياتك على الحفاظ على شعوره بقيمته وقوته ، على الرغبة فى انتهاج أفضل السلوكيات ، وعلى التغلب على السلوكيات الهدامة ، وعلى تصميم حياة مليئة بالبهجة والإشباع ، بغض النظر عن الطريقة التى ترى بها شريك حياتك ، فى هذه اللحظة ابذل جهدًا كى تتفاعل بطريقة تساعده على الإيمان بأنه شخص ذو قيمة يستطيع أن يتحمل المسئولية ، ويصبح ذا قيمة أكبر .

إن العديد منكم سيقولون الآن : " اسمع يا " ماكجرو " ، إنك لست لديك أدنى فكرة عن الأمور الحقيرة التى يقوم بها شريك حياتى " . لا ، أنا أعلم ذلك . ولكن من الآن فصاعدًا ، أنا لا أريد أن يشعر شريك حياتك للحظة أنه لا قيمة له ، أو أنه محتقر لدرجة لا تجعله يجد أمامه خيارًا سوى المقاومة والشجار ، وربما حتى تصعيد السلوك السيئ بدافع الانتقام . قد يبدو ذلك عتيق الطراز ؛ ولكنك تريد أن يشعر شريك حياتك أنه لازال محتفظًا بكرامته .

وإن كنت تعتقد أننى أنصحك بتجاهل عيوب شريك حياتك ، أو تتحمل مسئولية سلوكياته السيئة فأنت إذن لم تفهمنى إطلاقًا . أنا لن أطلب منك مطلقًا أن تغض الطرف عن أى شىء يفعله شريك حياتك كى يجرحك . وأنا لن أطلب منك أيضًا أن تضع عصابة على عينيك كى لا ترى عيوب شريك حياتك ، كما أننى لا أقول إنك مسئول عن مشاعر شريك حياتك . بالطبع أنت لا يمكنك أن تكون مسئولاً عن شعور شريك حياتك . فتلك هى مسئوليته وحده . إن ما أتحدث عنه هنا هو أنك

تستطيع أن تساعده فى تولى هذه المسئولية . إنك تستطيع أن تجعل اختياراته أسهل عن طريق تعزيز مميزاته وليس نقائصه .

فى العلاقة الناجحة ، نقوم جميعًا بتحمل مسئولية ما نفعله . لابد أن يواجهنا أحد بأخطائنا ، وربما نتلقى صفعة رمزية خفيفة كى نغير من سلوكياتنا المؤذية . وحينما تعامل شريك حياتك بطريقة تحمى أو تعزز ثقته بذاته ، سوف ينظر بطريقة مختلفة تمامًا لأى نزاع يدور بينكما وأية انتقادات توجهها له . وبدلاً من أن يحاول تجنبك ، وبدلاً من أن يحاول الثأر منك بطريقة أكثر حدة ، فإن شريك حياتك على الأرجح سوف يلجأ إليك كى يشعر بالهدوء والثقة بدلاً من الثورة ، كى يجد التعاون بدلاً من التقاتل . إنك لا تريد أن يهرب منك شريك حياتك حينما يحدث بينكما خلاف لأنه يخشى صياحك وعبوسك . إنك ترغب فى أن يدرك شريك حياتك أنكما تستطيعان حل خلافتكما دون خروج أحدكما مهزومًا ومكسورًا من النزاع . وبمجرد أن يدرك شريك حياتك هذا فإن الثقة بينكما تصل إلى عنان السماء .

حتى لو حدث وقام شريك حياتك بتصرف شنيع ـ كالصياح أو شرب الخمر أو إنفاق النقود بقلة مسئولية ، أو إحباط أطفالك ، أو عدم الالتزام بالعديد من العهود ـ تستطيع أن تتعامل معه بطريقة تنم بوضوح على أنك غير راض عن السلوك الذى بدر منه ؛ ولكن بأسلوب يعزز فى النهاية من ثقته فى نفسه . فتقول لشريك حياتك على سبيل المثال : " أنا لا أستطيع ولن أتحمل سلوكك لأننى أعرف أنك أفضل من ذلك . أنا لا أستطيع أن أتحمل هذا لأننى أدرك جيدًا أنك أفضل من ذلك . أنا أعلم أن بإمكانك أن تستجيب بطريقة أكثر انضباطًا وأكثر إيجابية . وأنا لن أدعك تقلل من قدرك . أنا سوف أطالبك بأن تكون هذا الشخص الأفضل " .

إن ما أطلب منك القيام به هو أن تتقلد مرتبة عليا . أنا أطلب منك أن تتفاعل مع شريك حياتك بطريقة يمكنك أن تشعر بالفخر إزاءها ،

وبطريقة لا تجعله يشعر أنه مواطن من الدرجة الثانية بغض النظر عن مدى سلبية ما قام به . فعن طريق استخدام قيمة الثقة بالذات فأنت تخلق مناخًا إيجابيًا لن يرغب شريك حياتك فى التخلى عنه .

القيمة السادسة : وجه إحباطاتك الوجهة الصحيحة

قال رجل حكيم ساخر ذات مرة إن الحقائق الوحيدة فى هذه الحياة هى الموت والضرائب . وأنا أخشى أن قائمته كانت قصيرة للغاية . فعلى أقل تقدير كان لابد أن يدرج كذلك إحباطات الحياة . فبغض النظر عن مدى الجهد الذى تبذله ، وكيف أن حياتك تسير على ما يرام ، إلا أنك لابد أن تواجه إحباطات شخصية عميقة . فربما تتعرض للإزعاج وعدم التقدير بالعمل ، وتقوم بتخزين الإحباطات والمشاعر السلبية . أو تقوم بالتوقف فى منزل والدتك قبل التوجه لدار العبادة فقط كى تتذمر منك بشأن موضوع تلو الآخر . أو تصعد فوق الميزان بعد أخذ حمام لتصطدم بقراءة ميزان جسمك .

إنك قد تواجه الكثير من الإحباطات خلال يومك أو أسبوعك - صغيرة أو كبيرة - والتى تنبع من مصادر مختلفة . وتظل الإحباطات تتراكم وتتراكم - وخمن من تجده أمامك فى هذا الوقت ؟ شريك حياتك . إن المشكلة هى - فيما يتعلق بالعلاقة - هو أنك حينما تبدأ فى البحث عن مخرج لتنفيس إحباطاتك ، يكون شريك حياتك هو المتاح أمامك للقيام بذلك ، بالرغم من أنه ليس له أدنى علاقة بالأمور التى تثير حنقك .

وأنا لا أقول إنك تزعج شريك حياتك عن قصد أو تعمد . ولكن حقيقة أنك لا تقصد تنفيس غضبك فى شريك حياتك لا تقلل من قدر الألم ، أو الشعور بعدم الإنصاف الذى تلقيه على عاتق شريك حياتك . وربما تهاجم من منطلق شعورك بالاهتياج والثورة ، أو إن كنت مبتكرًا حقًا فقد تقوم باختلاق سبب يجعلك تستطيع أن تنفس عن هذا الغضب ،

والإحباط الذى يجيش فى صدرك . والذى تسبب فيه عملك أو والدتك أو قراءة وزنك . وفى أى من هذه الحالات فأنت تقحم شريك حياتك فى أمر لا دخل له به ـ وهذا يعنى أنك تنتهك قيمة العلاقة الشخصية .

إن تبنى هذه القيمة لابد أن يتأتى من قرار واع للغاية . إن عليك أن تعمل على تصنيف أسباب إحباطاتك . ولابد أن تقاوم الرغبة فى إزعاج شريك حياتك بسبب هذه الإحباطات . لقد اتفق الباحثون منذ زمن طويل أن أكبر ضغط يمكن أن يلقى على عاتق أى إنسان هو أن يحمله أحد مسئولية شيء لا علاقة له به ، ولا يملك أدنى سيطرة عليه . فكر إلى أى مدى يمكنك أن تشعر بالإحباط إذا حملك شخص ما مسئولية الطقس . فهو قد يتغير أو لا ، وفى كلتا الحالتين فأنت لا تملك فعل شيء إزاء ذلك ـ أليس من غير المنصف كذلك من جانبك أن تتخذ من شريك حياتك كبش الفداء لإحباطات حياتك ؟

أنا واثق أنك وشريك حياتك لديكما ما يكفى من المشكلات دون أن يقوم أحدكما باستعارة مشكلات إضافية من أطراف أخرى فى حياته ، وجرفها إلى علاقته الزوجية . ولكن كما قلت كثيرًا ، فإنك لا تستطيع تغيير ما لا تعرفه ، وتعترف بوجوده ـ وإحدى أقوى الأدوات التى تمتلكها كى تصلح من علاقتك هو أن تقوم بالاعتراف ببساطة أنك تنفس كثيرًا من غضبك وإحباطاتك الناتجة عن مصادر أخرى فى شريك حياتك . وعن طريق توجيه إحباطاتك فى الاتجاه الصحيح بدلاً من الاتجاه الخاطئ . فأنت ستضمن أنك لن تخدع نفسك بالاعتقاد أنك تحاول حل المشكلة . فإن كنت غاضبًا بسبب شيء ما فى العمل فأنا واثق من أنك ستجد الحل فى العمل . وإن كنت محبطا من والدتك فأنا واثق أنك تستطيع إيجاد الحل مع والدتك وليس مع شريك حياتك .

علاوة على ذلك . احذر على وجه الخصوص من مشاعر الإحباط الغامضة إزاء ذاتك . إن هناك مقولة قديمة فى علم النفس تقول :

" إن هناك شيئاً لا أستطيع تحمله فى شخصيتى ولكنى لا أعرف ما هو " . حينما تكون ناقمًا على ذاتك ، وتفتقر إلى الشجاعة اللازمة لإيجاد مصدر إحباطك بواقعية ، فقد يكون من المغرى أن تنتقد فى شريك حياتك ما تجده بغيضًا فى شخصيتك . وبالتالى فأنت تدين شخصًا بريئاً عن طريق التركيز على شريك حياتك بدلاً من التركيز على نفسك .

ولكن بمجرد أن تدرك أن الأمور السلبية التى تراها فى شريك حياتك ـ عدم الكفاءة ، الاكتئاب ، إلخ ـ ما هى إلا أشياء موجودة فيك أنت ، فسوف تقوم بتغيير طبيعة تفاعلاتك مع شريك حياتك . سوف تبدأ فى التخلص من الكثير من الضوضاء التى تميز علاقتك بشريك حياتك . إنك لن تكون فقط أكثر مقدرة على حل المشكلات ، لأنك تتعامل مع الأسباب الحقيقية لها . ولكن لن تقوم كذلك ـ وهو الأمر المساوى فى الأهمية ـ بإفساد العلاقة بينك وبين أكبر حلفائك ـ شريك حياتك . إن كل ما عليك فعله هو اتخاذ خطوة للوراء ، والنظر فى المرآة ، والتأكد من أن الموضوع الذى تتنازع بشأنه مع شريك حياتك فى هذه اللحظة لا يحتاج لأن تصلحه مع نفسك أولا . والقيام بأقل من ذلك لن يكون سوى إنكار لمسئولياتك كشريك فى هذه العلاقة .

لأنك الآن ستقوم بالتصرف من منطلق سلوكيات عاطفية صادقة فى حياتك ـ لأنك الآن سوف تلقى نظرة طويلة ومتمعنة على نفسك أولاً ـ فسوف تتوقف عن استخدام شريك حياتك ككبش فداء . سوف تتوقف عن تحويل شريك حياتك إلى " عدو " لأسباب قمت باختراعها . سوف تتوقف عن إنكار مصدر ألمك ، أو إحباطك الحقيقى عن طريق الكشف عن الجوانب السلبية فى شخصيتك .

وأنا أعدك أن هذا التغيير السلوكى سوف يؤدى فى النهاية إلى تغيير الروح التى تتعامل بها مع شريك حياتك ، وكذلك الكفاءة التى تحل بها المشكلات ـ لأنك الآن تركز على الهدف الصحيح .

تمامًا كما تدمر علاقتك حينما تقوم بإسقاط غضبك وإحباطك على شريك حياتك فى حين كان يجب توجيههما فى مكان آخر ، فإنك سوف تدمر علاقتك أيضًا إن أخفيت عن شريك حياتك مشاعرك الصادقة والحقيقية . فى الواقع إنك حينما تقوم بذلك فأنت لا تفعل شيئاً سوى الكذب المباشر على شريك حياتك . فعند الفشل فى التواصل بصراحة عاطفية . وعند التعمد إلى إخفاء الحقائق كما أوضحنا فى الفصل السابق . فإنك تتسبب فى مزيد من المشكلات أكثر مما تتخيل .

لا يوجد ما هو أكثر إحباطًا مما يعرف باسم تواصل غير متطابق حيث يقول أحد الطرفين شيئاً فى حين يقصد شيئاً مختلفًا تمامًا بسلوكه غير اللفظى . وقد حدث هذا معى شخصيًا منذ سنوات عديدة بعد زواجى بفترة قصيرة حيث كنت لا أزال فى الجامعة . فقد عدت إلى المنزل كى أجد زوجتى " روبين " جالسة فى أحد الأركان عاقدة ذراعيها وساقيها ومقطبة جبينها وغير راغبة فى النظر أو التحدث إلىّ . ولأننى كنت صغيرًا ولا أعرف الكثير فقد قمت بوضع الذخيرة فى السلاح حينما قلت : " ما خطبك ؟ " . وبنبرة صوت خاطفة وغاضبة أجابت بكلمة واحدة : " لا شىء ! " .

وفى ذلك الوقت كنت لا أزال أدرس كى أصبح طبيبًا نفسيًا ، ولكن حتى بالنسبة لمبتدئ مثلى فقد كان جليًا أن تلك لم تكن إجابة صادقة . فى الواقع كان تفسيرى لإجابتها المكونة من كلمة واحدة " لا شىء ! " هو " بل هناك الكثير من الأشياء ، وكلها فيك أنت ! " . وقد خضنا إنكارًا عاطفيًا مدته خمس وأربعون دقيقة مفاده أن ليس ثمة ما يسوء . وقد كانت هناك خمس وأربعون دقيقة طويلة للغاية حيث كنت أردد دومًا " أخبرينى ماذا بك " وكانت هى تردد " لا شىء " . لقد كنا فى نفس الغرفة ، ولكن كان يفصل بيننا الكثير من الأميال . إن ما أرمى

إليه أن إجابتها وإصرارها على أنه لم يكن هناك ما يسوء فى حين أن كلاً منا يعرف أن الحال لم يكن كذلك . وهذا يعد خداعًا عاطفيًا لكل منا .

وقد تفكر فى موقفى مع " روبين " وتقول : د " فيل " ، ربما لم تكن راغبة فى التحدث عن هذا الأمر فى ذلك الوقت . كان لابد أن تتركها وشأنها " . ربما كان هذا هو الحال بالفعل وربما كان هذا ما ينبغى علىّ فعله . ولكننى أعتقد أن الإجابة الأفضل والأصدق عاطفيًا من جانبها كانت لتصبح : " فيل ، أنا لا أرغب فى التحدث الآن ، حسنًا أنا أشعر بالضيق وحينما أهدأ قليلاً سوف أخبرك ، ولكن ما أريده الآن هو أن تتركنى وشأنى " . وفى هذه اللحظة كنت سأحرص علىٍ احترام رغباتها ، ومنحها الحيز الذى تحتاجه . كان هذا ليكون صدقًا عاطفيًا وربما كان بإمكاننا حينها التوصل لحل ما بشكل أسرع .

إن كل واحد منا يمتلك الحق فى الشعور بمشاعر وأحاسيس بعينها ، ولابد أن نكون مسئولين عن هذه المشاعر . فلابد أن نبذل قصارى جهدنا كى نعبر عنها بطرق ناضجة ومسئولة بقدر الإمكان . لأننا نتحدث هنا عن العلاقة الحميمية الرئيسية فى حياتك . تحتل المشاعر والأحاسيس قلب العلاقة . وامتلاك علاقتك يعنى أيضًا امتلاك مشاعرك . فعن طريق تحرى الصدق بخصوص مشاعرك فأنت تمنح شريك حياتك فرصة مهمة للتعامل مع الحقيقة والواقع .

وبالتأكيد ، نحن نملك الخيار لنقرر متى نناقش أحد الموضوعات التى تدور فى أذهاننا . ومع ذلك فإن الأمر قد يصل إلى درجة سوء التكيف . إن هناك فرقًا بين فترة استعادة الهدوء والتى تتاح فيها للمرء الفرصة لتحديد أفكاره ، وموقف يعمد فيه أحد الشركاء ببساطة أن يكون غامضًا أو مراوغًا .

فإن كنت منزعجًا من شىء ما فلا يمكنك أن تتوقع من شريك حياتك أن يتعامل مع ما يحدث إن لم تكن صريحًا بشأنه . فعن طريق التعبير

عن مشاعرك بصراحة فأنت تبنى علاقتك على أساس من المصداقية وليس على أساس من الكذب والخداع .

وأنا أعلم أن ذلك أسهل فى قوله من تنفيذه . فإننا جميعًا نصبح متوترى الأعصاب ودفاعيين حينما نكون بصدد التعامل مع الموضوعات الخاصة بمشاعرنا الحقيقية . فى بعض الأحيان ، نقوم بتغبير مشاعرنا فقط لنتجنب التعبير عن شعور حقيقى . وأفضل مثال يمكننى ضربه هو الغضب ، والذى يعد أكثر المشاعر التى نمتلكها أمانًا وسهولة . فكما قلت آنفًا ، فإن أكثر ما نخشاه هو الرفض . ولكن بدلاً من أن نتحرى الصدق ، ونخبر شركاء حياتنا بأننا نخشى الرفض ، فإننا نتصرف بطريقة غاضبة . فما نفعله هو أننا ننال من شركاء حياتنا قبل أن ينالوا هم منا . إننا نرفضهم قبل أن تتاح لهم الفرصة لانتقادنا أو رفضنا .

وأنا لدى إيمان قوى بأنه فى أغلب الحالات يكون الغضب مجرد ستار على شىء آخر . فنحن نعبر عن غضبنا حينما نخشى أن نعبر عن مشاعرنا الحقيقية ، والتى تكون دومًا مزيجًا من الألم والخوف والإحباط . وعندما يغلف الغضب علاقتك بشريك حياتك فأنا أعتقد أنك تخفى مشاعرك الحقيقية وبالتالى فإنك تنتهك هذه القيمة . فحينما تتحلى فقط بالشجاعة لتنظر من وراء غضبك ، وتحدد وتعبر عن مشاعرك الحقيقية ستستطيع أن تتعامل مع شريك حياتك بمصداقية ونزاهة .

ولكى تستطيع أن تتحرى دومًا الصراحة العاطفية ، سوف تحتاج إلى القيام بقدر كبير من الدقة . فلابد أن تكون على اتصال بمشاعرك وتعرف لماذا تساورك . وإن كنت تأبى التحقق من مشاعرك الحقيقية من أجل إمكانية التعبير عنها ، إذن فربما تقوم بتحطيم علاقتك بالتضليل العاطفى . تحل بالشجاعة لتطرح على نفسك الأسئلة الصعبة وكى تعطى إجاباتك الصوت المناسب . كن واقعيًا بشأن نفسك حتى تستطيع أن تكون واقعيًا بشأن شريك حياتك . ولا تصبح دفاعيًا حينما يكون شريك حياتك نافذ البصيرة ، وعازمًا على أن ينظر وراء غضبك ويتحداك كى تفصح عما

بداخلك . لا تخفق فى الاختبار . كن مستعدًا أن تكون متقصيًا بما فيه الكفاية كى تعترف . وتحدد ما يحدث لك بالفعل .

الخلاصة : اسمح لنفسك بأن تشعر بالمشاعر التى تنتابك ، وطالب نفسك بأن تتحلى بالشجاعة كى تعطى هذه المشاعر الصوت المناسب . طالب نفسك بالتخلص من السلوكيات العاطفية غير الصادقة مثل التقطيب والانسحاب . وإصدار الأحكام والتذمر . وتمامًا كما يجب ألا تضلل شريك حياتك بإخفاء مشاعرك لا يجب كذلك أن تسمح لشريك بأن يضللك سواء عن قصد ، أو غير قصد عن طريق التعامل مع المشاعر الحقيقية وليس السطحية .

القيمة الثامنة : اجعل نفسك سعيدًا ، وليس على حق

مرة أخرى هذه القيمة تدعو إلى إعادة التركيز على وجهة نظرك إزاء الحياة بوجه عام ، وإزاء العلاقات بوجه خاص . أريد منك أن تقرر أنه من الأفضل لك أن تكون سعيدًا أكثر من أن تكون على حق . إن كون المرء ناجحًا وعلى حق وخصوصًا فى مجال العلاقات ليسا هما الشىء نفسه على الإطلاق . فالمقياس الحقيقى الذى يجب أن تستخدمه فى تقييم جودة سلوكك ليس كونه صائبًا ، ولكن حقيقة أن يكون مجديًا أم لا .

ربما تكون قد قررت أن موقفًا ما قد اتخذته فى علاقتك صائب بما لا يدع مجالاً للتشكيك . ربما تكون محقًا بنسبة ١١٠٪ ، لكن بالرغم من ذلك تخفق . إن ما أريدك القيام به هو البدء فى تقييم الأشياء التى تقوم بها فى علاقتك من منطلق إن كانت هذه الأفكار أو المشاعر أو التصرفات مجدية أم لا . هل موقفك هذا يصل بك إلى حيث ترغب أم لا . إن كان غير مجدٍ فقم بتغييره . قم بما هو مجدٍ وليس بما هو صائب .

قمت ذات مرة بمعالجة أب وابن منذ سنوات مضت ، واللذين علمانى الكثير عن عيوب كون المرء محقًا . كان " جيه . بى . " رقيبًا

فى قاعدة قواتنا الجوية المحلية ، وكان رجلاً صارمًا لا يعرف شيئاً عن المرونة . وكان " دارين " ـ ابنه البالغ من العمر ستة عشر عامًا ـ مناقضًا له فى الشخصية تمامًا . كان لـ " دارين " شعر طويل ويرتدى ملابس فضفاضة ، وينتهج سلوك الذهاب مع التيار فى الحياة .

أراد " جيه . بى " من الصبى أن يحلق شعره ، ويرتدى ملابس تناسب مقاسه ، ويبدأ فى فعل كل ما هو صواب . وكانت نظرية " جيه . بى . " هى أن " دارين " لابد أن يفعل كل ما يملى عليه " لأننى أنا والده بحق السماء . وطالما أنه يعيش فى منزلى . ويتناول طعامى . وينفق نقودى فإن لى الحق بأن أملى عليه ما يفعله وكيف يفعله " . كان " جيه . بى . " محقًا . فوفقًا لقانون وعادات مجتمعنا فكان له " الحق " بالفعل كى يملى على الصبى ما يفعله . ولكن المشكلة أن نظريته تلك لم تكن مجدية . إنه لم يكن ناجحًا كأب ونتيجة لهذا فإنه لم يكن سعيدًا وكذلك " دارين " . فما كانا يفعلانه هو أنهما كانا يدمران علاقتهما سعيًا وراء السلطة .

وأحب أن أخبركم بأننى قمت بجهد رائع معهما ، وكانت هناك نهاية سعيدة لهذه القصة . ولكن بعد أسبوعين ونصف من جلستى المبدئية مع " جيه . بى . " كان " دارين " يلعب بفريق كرة السلة للمدرسة الثانوية . وهى رياضة برع فيها منذ سن مبكرة . وكان ذلك فى الشوط الرابع فى مباراة مغلقة حينما كان " دارين " قائد الفريق يتحرك بالكرة فى الملعب . وفى منتصف الملعب يبدو أنه تعثر وسقط ووجهه لأسفل . وقد كشف التشريح أنه مات قبل أن يلمس الأرض . وقد كشف التشريح كذلك أن " دارين " كان مصابًا بعيب خلقى فى القلب . والذى لم يتم تشخيصه منذ الولادة . وقد رفض والده أن يدع دار الجنائز تقوم بقص شعره أو تلبسه حلة قبل أن وضعه فى تابوته . وقد تم دفنه بشعره الطويل وهو يرتدى ملابسه الفضفاضة .

ولم يقم " جيه . بى . " بإلقاء اللوم على نفسه لموت ابنه ، ولكنه تحدث إلىَّ أكثر من مرة عن كل الأوقات ، والسعادة التى أهدرها بسبب الرغبة الجامحة فى تحرى الصواب . لقد كان بإمكانه أن يحظى بالسعادة على الأقل لفترة من الوقت ؛ ولكنه بدلاً من ذلك فضل أن يكون على صواب . وأنا أتساءل إن كان ليهتم من هو المحق ومن هو المخطئ إن كان باستطاعته إرجاع " دارين " من موته ليوم واحد .

فكر فى كل الأوقات والظروف والمواقف التى ضبطت فيها نفسك تهتم بكونك محقًا أكثر من اهتمامك بأن تكون سعيدًا . وبغض النظر عمن قال ماذا لمن ، وما أفضل استراتيجية لتنشئة الأطفال ، وكيف تنفق نقودك ، أو كيف تتعامل مع الأقارب صعاب المراس ، اعقد العزم على تبنى هذه القيمة . والقيام بما هو مجدٍ ويولد مشاعر جيدة أكثر من الاهتمام بمجرد الفوز بمشاجرة . إن الفشل فى اعتناق هذا المبدأ قد يعنى الفوز بالكثير من المشاجرات ؛ ولكن سوف ينتهى بك الحال بخسارة الحرب . سواء كنت رجلاً أم امرأة لا تظن أبدًا أنك تفيد علاقتك بأية طريقة عند إجبار شريك حياتك على الخضوع والاستسلام . فكر فى الأوقات فى ماضيك التى شعرت فيها بالإذلال هل كنت تفكر حينها ؟ " حسنًا ، سوف أتعلم بعض الدروس الجيدة هنا " لا ، إنك على الأرجح كنت شاعرًا بالاستياء والمرارة ـ وربما بمشاعر أسوأ . ولا تظن أن الأمر يختلف كثيرًا حينما تكون أنت الفائز فى هذه الجولة . فكلما بذلت مجهودًا كى تفوز ، ازدادت فداحة خسارتك .

أستطيع سماع بعضكم الآن يقولون : " إذن ماذا تريد أن تقول يا دكتور " فيل " ؟ أن أدع شريك حياتى يفلت بسلوكياته الشنيعة ـ أو أدع شريك حياتى يلقى محاضرة على مسامعى فى حين أن كلاً منا يعلم جيدًا أننى لست المخطئ ؟ " .

بالطبع إننى لا أقترح أن تتحول إلى حمل وديع يقوم بالتربيت على كتف شريك حياته طوال الوقت . ولا أقترح أن تتجنب المجادلات حينما

تكون ضرورية . أو تتجنب التعبير عما تعتقده . وكذلك أن توضح لشريك حياتك السلوكيات التى تؤذى العلاقة .

ولكن ما أرمى إليه هو أن هدفك لابد أن يكون السعى وراء إسعاد نفسك . وإسعاد شريك حياتك عن طريق القيام بما هو مجدٍ وليس ما يثبت لشريك حياتك أنك محق وأنه مخطئ . على سبيل المثال : ليس عليك أن تغضب فى كل مرة يحق لك فيها أن تغضب . فليس هناك داع أن تحاضر . أو تشجب فى كل مرة يعطيك فيها شريك حياتك الفرصة لأن تحاضر وتشجب . إنك لست مضطرًا لأن تثبت مرات ومرات أنك تعلم ما تتحدث عنه أكثر من شريك حياتك . إنك تستطيع اختيار مشاعر مختلفة مثل قوة التحمل والتفهم والعطف . أو أية مشاعر أخرى لا تؤدى إلى تعزيز العدوانية بعلاقتك .

دعنا نفترض أنك تعلم بما لا يدع مجالاً للشك أن شريك حياتك يخلق مشكلات فى جميع علاقاته مع الآخرين عن طريق انتهاج سلوكيات متسلطة . أو غير عقلانية . ماذا لو قمت ـ بدلاً من التأكيد لشريك حياتك لأى مدى أنت محق بشأن تحليلك لسلوكه ـ بإحداث تغيير جوهرى فى سلوكك ؟ ماذا لو قررت أن تظهر له جانبك المحب والمتقبل بدلاً من أن تحاضره مرة أخرى عن سلوكه المدمر للذات ؟ ماذا لو جربت طريقة أكثر تعاطفًا مظهرًا السعادة والحماسة لكونك بالقرب من شريك حياتك حتى تستحثه على التحسين من سلوكه من تلقاء نفسه ؟ وهذا لا يعنى أن توصم نفسك بالخطأ . أو تتجاهل سلوكًا تجده غير لائق . بل يعنى فقط أنك ربما تستطيع تغييره بالإلهام بدلاً من المواجهة .

فبإمكانى أن أؤكد لك أنه حينما يكون كل اهتمامك منصبًا على النزاع من أجل إثبات صحة موقف أى طرف فأنت تحكم على العلاقة بالفشل .

أتذكر أننى كنت أتجادل ذات مرة مع زوجتى ، وكنت أعتقد أننى أبلى حسنًا . فقد كنت أشير إلى نقاط مهمة ، وأفند وجهات نظرها ، وكنت أعلم أننى على وشك الفوز وإعلان النصر . وفجأة توقفت ، وتغلف

صوتها بالعاطفة . ونظرت إلىّ بعينين باردتين وخائفتين ، وقالت : " أنت محق . أنت دائمًا محق . كيف أمكننى أن أكون بهذا الغباء ؟ " .

وأنا لست غبيًا ، لذا فقد أدركت أن تلك لم تكن نهاية جيدة لجدالنا . لذا فقد قلت سريعًا : " لا . أنا أريد أن أعرف ما تودين قوله . أخبرينى عن رأيك " . وقد أجابتنى قائلة : " لا . الأمر على ما يرام . أنت بالفعل محق . أنا لا أعرف بما كنت أفكر " . وبينما كانت تسير خارجة من الغرفة . ورأسها مرفوعة لأعلى وشعرها منسدل أدركت أننى فزت بالمعركة إلا أننى لم أكن سعيدًا بالمرة . لقد أردت أن أقفز وأقول : " لا ، انتظرى ، أنا لا أريد الفوز بعد الآن . دعينا نعد الكرة مجددًا . أنا لا أريد أن أكون محقًا . أنا أرغب فى أن أكون سعيدًا " . وفى عقلى كنت أفكر : " يا إلهى ، سوف أدفع ثمن ما فعلته الآن " .

إذا لم تقم باعتناق هذه القيمة ، قد ينتهى بك الحال وأنت تعيش فى دكتاتورية الصواب . إن كونك صائبًا - بالنسبة لك - يخدم غرض الحفاظ على أمانك . إنه يحميك من المخاطرة بإحداث أية تغييرات فى شخصيتك . إنك تشبه حصاناً يخرج فى رحلةٍ واحدة ، وهو واثق للغاية من أن ما يفعله صواب لدرجة أنه يركض حاملاً معتقداته لهاوية واد ضيق حيث يسقط دون حتى أن ينظر حوله ليرى إن كانت هناك طرق بديلة لمواجهة المشكلة أم لا .

وبعض ممن يعيشون داخل ديكتاتورية الصواب تلك يزداد لديهم الشعور بأفضليتهم إلى درجة كبيرة إن لم يقم شريك حياتهم بالاعتراف بأنه محق بطريقة سليمة ومناسبة . أنا أتحدث عن هذه الأوقات التى ربما يكون شريك حياتك قد تعدى فيها عليك ، ويبحث عن طريقة لتعويضك .

فكثيرًا ما يتسبب أحد الطرفين أو كلاهما فى مشكلة القيام بتصرف مشين ويتم ضبطه متلبسًا . إن كنت أنت الطرف الذى تعرض للجرح

فإنك قد ترغب فى أن يأتى الطرف المذنب إليك وهو فى أشد الندم ويعتذر لك عما بدر منه ، ويطلب منك الصفح . وفى حين أن ذلك ربما يكون منطقيًا ومبررًا ، فقد لا يكون ذلك من شيم شريك حياتك . فكثيرًا ما رأيت الطرف المذنب يطلق مزحة ، أو يقدم نوعًا من ملاحظات التواضع المشحونة بالمزاح من قبيل : " حسنًا ، أتمنى أن يكون ببيت الكلب متسع لى ولفيدو " . وقد سمعت الكثير من الأزواج يجيبون عن مثل هذا التعليق قائلين : " إن الأمر كله ما هو إلا مجرد مزحة بالنسبة لك ، أليس كذلك ؟ إنك لا تكترث لمشاعرى . وترغب فقط فى السخرية منها " . وفى هذه المرحلة يشعر الطرف المذنب بالرفض وعدم الكمال . وأنا أرغب أن أرى الطرف المذنب ولو لمرة واحدة ينظر فى عين شريك حياته ويقول : " لا ، أنا لا أعتقد أن الأمر مضحك . أنا فقط أشعر بالخزى لأننى ارتكبت شيئاً بهذه الحماقة ، وأنا أحاول تهدئة الأجواء بعض الشىء حتى أستطيع أن أجد طريقة أحفظ بها ماء وجهى وسط هذه الفوضى . أريد فقط أن نتجاوز كل هذا الألم والجرح الذى تسببت فيه ، وتلك هى الطريقة الوحيدة التى أعرفها للقيام بذلك . أنا آسف لأننى لست أنت " .

وكما قلت آنفًا ، إنه ليس ما يحدث بين الأزواج هو ما يحدد نتيجة العلاقة بقدر ما هو كيفية تعاملهم مع ما يُحْدث هذا . فإن كنت أنت وشريك حياتك تتمتعان بروح التسامح ، وتمنحان بعضكما البعض الفرصة حينما يسعى أحدكما لتقليل العدوانية ، فإن مستقبلكما معًا سوف يكون مشرقًا . أما إن كنت ترغب فى قطع رطل اللحم ؛ لأنك تعلم أنك الفائز ، إذن فمستقبلكما معًا قاتم .

عندما تقرر أنك ترغب فى أن تكون سعيدًا أكثر من كونك محقًا ، سوف تستطيع أن تساعد شريك حياتك فى محاولاته على تقليل العدوانية ، والعودة إلى التفاعلات المتحضرة .

إننى أعلم أنه يوجد بعض المعالجين والمؤلفين الذين سيخبرونك بأن العلاقة الجيدة تعنى عدم خوض أية نزاعات . بحقك ، أنا لا أومن أنه هناك أية علاقة خالية من الاضطرابات ؛ حيث لابد أن يقوم أحد الطرفين بجرح الآخر من وقت لآخر . فلا يمكن أبدًا أن يحدث اندماج بين حياتين دون أن تبزغ مشكلات يومية .

فحينما نكون بصدد العلاقات ، لا تصبح بؤرة التركيز هى سواء ستحدث مشكلات أم لا . فالشجارات والمجادلات سوف تحدث بينك وبين شريك حياتك . وبطريقة أو بأخرى فإنها سوف تؤثر على علاقتك . ولكن ما يجب أن نركز عليه هو كيفية ومدى تأثيرها .

وأنا أتحدث عن الجميع هنا ـ ليس فقط الأشخاص التى تزخر حياتهم بالمرارة والازدراء . إن الأزواج الذين يستيقظون كل صباح وهم يرغبون فى معايشة علاقات ناجحة يجدون أنفسهم فى بعض الأحيان يفقدون السيطرة مع شركاء حياتهم ، أو يصابون ببعض الجنون مع تعكر حالتهم المزاجية ، أو يعتنقون أفكارًا تشاؤمية . إنها نزعة إنسانية طبيعية ، ولا تدع أى معالج يخبرك بأى شىء خلاف ذلك . تخيل كم مرة تقول لنفسك وأنت وحدك فى سيارتك حينما يقطع عليك الطريق سائق آخر : " كم أتمنى ملاحقة هذا الفتى والنيل منه ؟ " ؛ حسنًا ، إن كنت صادقًا مع نفسك ، فأنت تقوم بالشىء نفسه حينما يثير شريك حياتك حنقك . ففى مكان ما داخل عقلك تقول لنفسك : " أريد إخراج هذا الشخص من حياتى " .

وقد رأيت أناسًا يعرضون علاقاتهم للخطر فى كل مرة تبزغ فيها مشكلات . فى هذه المواقف تشتعل المشكلات ، وتتعالى الإنذارات ، وتصبح العلاقة على المحك . ربما تكون قد سمعت أو حتى تفوهت ببعض مما يلى :

" أنا أمقت حقاً قيامك بهذا . أنا لا أستطيع تحمل هذا بعد الآن " .

" إما أن توقف هذا ، وإلا فإننى سأغادر بلا عودة " .

" إن كنت تعتقد أننى بمثل هذا السوء ، لماذا لا تتركنى ؟ " .

" إن هذا ليس مجديًا . لماذا فقط لا نتصل بمحامينا وننتهى من هذا الأمر ؟ " .

وأنت تتفوه بمثل هذه العبارات بالطبع لأنك خائف ولا تشعر بالأمان وحانق لأن شريك حياتك لا يسمعك . ولكن هذا ليس هو ما يخرج من فمك . ففى هذه اللحظات قد يسيطر عليك اليأس سريعًا . فيبدأ عقلك فى الاعتقاد بأنك تقاتل لأجل الحفاظ على حياتك . ويختفى حس الحكمة والكرامة لديك . ولا يخرج من فمك سوى تهديدات . فأنت تتوجه لباب المنزل وأنت تصيح : " لقد طفح الكيل ! إننى سأتركك " .

دعنى أخبرك بهذا الآن : إن هذا صراع خطير . إنك تضغط على زر الذعر . ونتيجة لهذا فأنت تحدث أضرارًا غير قابلة للإصلاح بعلاقتك فى كل مرة تحدث فيها مشكلة ما . فإذا لم تكن حريصًا - إذا لم تجعل العلاقة تتخطى المشكلات ، وتحديات واضطرابات الحياة اليومية - فإنك سوف تدمر هذه العلاقة تمامًا .

نعم . إنك على الأرجح تتصالح مع شريك حياتك فى اليوم التالى ، وتعتذر له . وتقول لنفسك : " حسنًا . لقد انتهى الأمر " . ولكنه لم ينته . فأنت تترك فضالة وفى المرة التالية التى ستتشاجران فيها سوف تتذكر الاستجابات العنيفة السابقة . وقد يقوم شريك حياتك بتبنى رد فعل عنيف فقط لإلحاق الهزيمة بك .

إن تبنى هذه القيمة يعنى أنك ستتعهد بعدم استخدام التهديدات كوسيلة للتلاعب ، والسيطرة على شريك حياتك . لا تقامر بعلاقتك فى

أى وقت ينشب بينكما نزاع ـ مهما كان كبيرًا . اسمح لنفسك بأن تختلف مع شريك حياتك ، واسمح لنفسك بأن تقوم بذلك بشكل ودى ـ ولكن لا تعرض علاقتك للخطر بسبب ما تفعله . فكر فى الأمر كما لو أن علاقتك تستقر فوق فرع شجرة يتدلى فوق نهر . لكن هذا الفرع عال لدرجة أنه مهما تلاطمت الأمواج بالنهر فإنها لن تصل للعلاقة . وهذا لا يعنى أنه لن تأتى أوقات تتضارب فيها الأمواج بقوة ؛ ولكن الأمر أن الماء لا يستطيع أن يرتفع عاليًا بما فيه الكفاية ليصل للعلاقة .

إن المرء يساوره شعور رائع بالتحرر حينما يلتزم بالنظر إلى العلاقة بوصفها شيئاً مقدسًا . إنها ليست حملاً إضافيًا . إن كل ما تفعله حقيقة هو التخلص من حس الإلحاح الزائف . فأنت وشريك حياتك ستشعران بضغط أقل فى حياتكما إن علمتما أنه لن يقوم أى منكما بتوجيه التهديدات فى كل مرة لا تسير فيها الأمور على ما يرام فى العلاقة . فإن أدركت أن شريك حياتك قد يثور أحيانًا ، وأن ذلك ليس نهاية العالم إذن فإنك سوف تبدأ فى تبنى سلوك أكثر هدوءًا ، وستشعر بمزيد من الأمان .

أنا لا أخبرك كيف تتشاجر . فأنا أعلم أنه على مر السنوات كل زوجين يطوران أسلوبهما الخاص فى المواجهة . وأنا أعلم أن الكثير من الناس يحبون المشاجرات ، لأنها تتيح لهم الفرصة للتنفيس عن غضبهم . حسنًا . لكن ما أقوله لك إنه لابد أن يكون هنالك حد تتوقف عنده . أنا لا أكترث إن كان ذلك يعنى حرفيًا عض لسانك ، فأنت لابد أن تعلم كيف تكسر الجدال قبل أن يتحول إلى صراع مهدد للعلاقة . فأنت تضع حدودًا واضحة لمناقشاتك ، وتحرص على ألا تتعداها . إنك تعقد العزم على أن تضع علاقتك فى مكانة عالية فوق أية اضطرابات ، وألا يكون هناك فضالات أو بواق . وفقط عن طريق السيطرة بهذه الطريقة على حياتك ـ بحيث لا يصبح هناك أية تهديدات على العلاقة ـ تكون قد اتخذت خطوة عملاقة فى طريق إعادة التواصل .

كما ينبغى أن يكون قد بات واضحًا بالنسبة لك الآن . أتمنى وأنت تنسج خيوط هذه القيم فى حياتك أن تبدأ فى رؤية ومعاملة علاقتك على أنها شيء نادر وذو قيمة كبيرة . شيء لابد من رعايته والعناية به . لابد أن تبادر وتلتزم دومًا بمنح شريك حياتك أكثر المحفزات إيجابية . إن تلك القيمة تدور حول إبراز أفضل جوانب شخصيتك أملاً فى الرقى بمستوى العلاقة .

فعن طريق رفض الانصياع . والاستسلام للمشاعر السيئة . والتفاعلات البغيضة يمكنك أن تخلق بيئة لا تقبل أن يعاملك فيها شريك حياتك بشكل أقل من ذلك . فعن طريق المبادرة بانتهاج سلوكيات إيجابية فأنت تتحدى . وتلهم شريك حياتك كى يقوم بالمثل . فأنت لا تمنحه شيئاً ليستجيب له سوى سلوكيات جيدة عن طريق تنحية الاعتدال جانبًا . والسعى أن تكون علاقتك هى الشيء الأول والأهم فى حياتك . إنك لن ترضى بخوض حياة من الدرجة الثانية مع شريك حياتك . فلم يعد " التضارب " إحدى الكلمات الموجودة فى قاموسك . كما لم تعد السلبية جزءًا من سلوكياتك . وتم شطب كلمة البغض من قائمة اختياراتك العاطفية . لابد أن تضع لنفسك معيارًا للتفوق ، وبعد ذلك تسعى جاهدًا لاجتيازه .

إن هذه القيمة تدور حول مطالبة المزيد من نفسك . فحسن النية وحده لا يكفى . فلابد أن تجسد مشاعرك تلك . ففى كل يوم وبكل خطوة على طريق علاقتك لابد أن تسأل نفسك : " هل ما أقوم به وما أقوله يقربنا من بعضنا البعض أم يبعدنا عن بعضنا البعض ؟ " . فى كل يوم . وفى كل خطوة على الطريق لابد أن تسأل نفسك : " هل ما أقوم به يساعدنا على إيجاد طرق جديدة للارتقاء بعلاقتنا . أم يؤدى إلى تعزيز سلوكياتنا القديمة ؟ " .

وبصفتى شخصًا عمل مع آلاف المطلقين ، فقد لاحظت ظاهرة مثيرة . فقد رأيت أن كلاً من الرجال والنساء ـ بعد ستة أشهر إلى عام بعد الانفصال ـ يبدون وكأنهم أناس مختلفون تمامًا . فقد رأيت هؤلاء الأشخاص يتمتعون فجأة بحماسة جديدة وطاقة للحياة .

وربما تكون قد شهدت هذا الأمر كثيرًا مثلى ، ومثلما فعلت أنا ، فإننى قد اعتقدت أن السبب وراء سلوكهم الجديد هو أنهم استطاعوا التملص من علاقاتهم المزرية . ولكن بمرور الوقت أضحيت أرى الأمر من منظور مختلف تمامًا . فما رأيته أنهم بعدما يفقدون حبهم فإن هؤلاء المنفصلين يقررون التحسين من سلوكياتهم ، وأن يصبحوا أشخاصًا أفضل . فإنهم كانوا قد أصبحوا جامدين فى علاقاتهم ، وتوقفوا عن القيام بأية مبادرات حسنة . فقد شعروا بمرارة الفشل . لقد أدركوا أنهم بحاجة للقيام ببعض التغييرات المهمة . وبعد أن يدركوا أن عليهم إحداث تلك التغييرات سريعًا ، فإن هؤلاء المنفصلين يفقدون عشرين أو ثلاثين أو مائة رطل ، ويمارسون الرياضة ، ويكتسبون هوايات وأنشطة جديدة تضفى مزيدًا من الإثارة على شخصياتهم ، وتقلل من جمودهم . وإليكم أكثر ما يحزننى : لو كان هؤلاء الأشخاص قد أحدثوا هذه التغييرات أثناء علاقاتهم ، لاستطاعوا على الأرجح إنقاذها . إن كل ما كان عليهم فعله هو استبدال جمودهم بإجراءات إيجابية تزودهم بمزيد من الإثارة . إن ما كان عليهم فعله هو تجسيد مشاعرهم .

وهذا هو ما ينبغى عليك فعله . لابد أن تترجم مشاعر الحب بداخلك إلى سلوكيات إيجابية . فبدلاً من أن تكون مثل الكثير من الأشخاص الذين استنزفتهم رسائل علاقاتهم السلبية ، لا تضع توقعات عالية للغاية ـ إنك لابد أن تطالب نفسك وبالتالى علاقتك بالتحسن .

وأنا لا أتحدث هنا عن المثالية . ولكننى أتحدث عن أن تفتخر بسلوكياتك أمام شريك حياتك . إن المثل القديم " التعود يولد الازدراء " للأسف صحيح . فعندما نعتاد للغاية على شخص ما نصبح سريعًا مهملين

له وغير مهذبين معه . فكر فى الأمر : فى بداية علاقتك بشريك حياتك كنت تبذل قصارى جهدك كى تبهره ـ وأنا لا أعنى مبهرًا بالمعنى السطحى ، ولكن أقصد مبهرًا كإنسان . فأنت لا تهتم فقط بمظهرك وتنتقى ملابسك بحرص ، ولكنك ترسم ابتسامة على وجهك ، وتقدم نفسك بأكثر طريقة إيجابية ممكنة . لقد كنت تتحدث بطريقة تأمل أنها كانت تعكس جوانب شخصيتك الإيجابية .

ولأننى قد نشأت مع ثلاث أخوات فقد ظللت أشهد هذا المناخ طوال عمرى . على سبيل المثال : لم يكن أخواتى ليفكرن مجرد التفكير فى تناول الطعام أثناء مواعيدهن العاطفين حتى لو كن يتضورن جوعًا . لماذا ؟ لأن ذلك كان غير لائق من وجهة نظرهن . أما الآن فإن أخواتى ـ واللاتى تزوجن جميعًا ولا يكترثن كثيرًا لمظهرهن حاليًا ـ سوف يتشاجرن مع أزواجهن بكل جوارحهن من أجل الفوز بآخر قطعة دجاج .

قم بمقارنة سلوكياتك فى المراحل الأولى من علاقتك بما تقوم بفعله الآن . وأنا واثق من أنك الآن تقوم بشكل روتينى ، وتتفوه بأشياء ما كنت لتفعلها ، أو تقوم بها فى مراحل علاقتك الأولى . أنا واثق من أنك تدع شريك حياتك يراك فى أشكال وصور ما كنت لتسمح له بأن يراك عليها فى المراحل المبكرة من علاقتكما . وهى بالطبع نزعة إنسانية أننا نعمد أن نسترخى بعد أن نشعر بالراحة فى موقف ما ـ وإلى حد ما يعد ذلك صحيًا . فأنت لا ينبغى أن تشعر بأنه عليك التمثيل تحت الأضواء وأنت فى منزلك . ولكن مع تملك هذا الشعور بالاسترخاء منك لا تبدأ سوى فى تقديم أقل القليل . دعنى أصغ ذلك بطريقة أخرى ، إننا لم نعد نهتم بالقيام بأفضل سلوكياتنا ؛ لأننا لم نعد نحاول إبهار أى شخص . فبالرغم من كل شىء ، فقد تشكلت بالفعل علاقة راسخة ، وانتهت مرحلة المغازلة .

وقد تستطيع رسم ابتسامة على وجهك . والتفاعل مع شريك حياتك بطريقة ودية ودافئة عند زيارة مجموعة من مرتادى دار العبادة أو أحد

الجيران لمنزلكما . ولكن السلوك الحقيقى الذى تظهره لشريك حياتك خلف الأبواب المغلقة هو انعكاس لجودة وعمق شخصيتك . ومما لا شك فيه أن هذا الاسترخاء خلف الأبواب المغلقة يبدو ظاهريًا لا ضرر له . ولكن النتيجة قد تصبح قبيحة ـ وذلك لأن تغيير المعايير الذى يحدث ليس سلوكياً فقط ولكن ذهنيًا وعاطفيًا كذلك . إن الحقيقة المؤسفة هى أنه حينما نصبح راضين فإننا نسمح لأنفسنا بالانفجار عاطفيًا فى شركاء حياتنا . فبدلاً من إظهار أفضل سلوكياتنا ومشاعرنا ربما نقول لأنفسنا الآن : " وليكن ، أنا مجنون ولا أكترث من يعرف هذا " .

إليك المفارقة المذهلة . إنك على الأرجح تنتهج سلوكيات أرقى فى علاقاتك الأخرى الأقل أهمية والسطحية ، والتى لا يهمك أمرها كثيرًا أكثر مما تفعل فى علاقتك الحميمة التى تهمك كثيرًا . فأنت لن تفكر أبدًا فى دخول مكتبك ، وعدم تحية زملائك الذين تعمل منهم ، ومع ذلك فإنك قد تدخل إلى منزلك دون أن تنظر حتى إلى شريك حياتك . وأنت لن تحلم قط بالذهاب إلى حفلة كوكتيل أو غداء عمل ، والتشاجر مع الآخرين هناك ، ولكنك تنفجر عاطفيًا فى شريك حياتك بهذه الطريقة لأنك تعتقد أنه بمقدورك ذلك . فالشخص الذى من المفترض أنك تحبه أكثر من أى شخص آخر فى هذا العالم لا يتلقى منك حتى المعاملة اللائقة التى يتلقاها الأشخاص الذين تعرفهم معرفة عرضية . إنك لم تعد تسأل عن صحة شريك حياتك بهذا السؤال البسيط : " كيف حالك ؟ " أو " كيف تشعر ؟ " . وحينما ينشب بينكما نزاع لا يكون من الصعب بالنسبة لك أن تفقد السيطرة على نفسك فى لحظة غضب . فأنت تجد نفسك تسلط مجموعة من السلوكيات العدوانية على شريك حياتك .

حسنًا ، عليك أن تقرر الآن أن ينتهى كل هذا . أريد منك أن تعقد العزم على ألا تنجرف وراء مشاجرة زوجية قبيحة ، والتى من الصعب تداركها . باختصار ، حتى حينما تكون خلف الأبواب المغلقة لابد أن تتصرف وكأن العالم أجمع يشاهدك ، كما لو أن كل ما ستقوله أو ستفعله

سيذاع فى نشرة الأخبار المسائية . إن وضعت ذلك فى ذهنك فسوف تبدأ بالالتزام بسلوك راق سوف يرتقى بعلاقتك إلى أكبر حد .

وسوف يستفيد شريك حياتك بالطبع من هذا التحسن فى معاييرك الشخصية . وأنت سوف تساعد فى انتشال علاقتك من محنتها العاطفية . وأهم من كل هذا أنك سوف تكون أكبر مستفيد من هذا التغيير السلوكى . إنك سوف تدرك أنك تنتهج طوال الوقت سلوكيات راقية ، وتتبنى روح العطاء .

إن جل ما أريده هو أن ترتقى قيم العلاقة الشخصية هذه لتصل إلى ما أسميه قرارات حياتية . وأنا أقصد بالقرارات الحياتية أهم الأمور التى تحدد ماهيتك . ومع وجود هذه القرارات الحياتية لن تكون هناك أية مشاجرات . إن تلك قرارات غير قابلة للمناقشة أو التفنيد . ومكان القرارات الحياتية هو قلبك ، وهى تكون أكثر إقناعًا من القرارات التى تتخذها على أساس يومى .

على سبيل المثال : قد تشمل أكثر قراراتك الحياتية وضوحًا أشياء مثل " إننى لن أغش أو أكذب كى أتقدم فى حياتى " ، " إننى لن أسرق ما لا يخصنى ، أو ما لم أحصل عليه بمجهودى " ، " إننى لن أكون غير عطوف أو رحيم مع أطفالى ، أو مع الحيوانات الضعيفة " ، " إننى أحترم كبار السن " .

والآن هذه القيم الخاصة بالعلاقة الشخصية لابد أن تضاف لقائمة القرارات الحياتية الخاصة بك . إنها لابد أن تنسج فى ثوب كينونتك بحيث إنك بمرور الوقت لا تضطر للتفكير فيها بشكل واع .

إنك حينما تضيف هذه القيم إلى قائمة قراراتك الحياتية أعتقد أنك لن تلاحظ فقط تغييرًا سريعًا بالطريقة التى تتفاعل بها مع جميع الأشخاص فى حياتك ، ولكنك ستلاحظ كذلك تغييرًا سريعًا فى الطريقة التى تتفاعل بها مع نفسك .

ادرس كل واحدة من قيم العلاقات الشخصية وأنت تضع فى ذهنك أن تلك هى القاعدة الجديدة التى ستبنى فوقها أفكارك ومشاعرك . ومن هذه القاعدة سوف يصبح جوهر ذاتك بمثابة المنارة فى حياتك ، ويقوم بإرشادك فى جميع تصرفاتك .

وحاول أن تشعر بالإثارة إزاء ما يحدث . حتى الآن كنت على الأرجح تعيش حياتك وتخوض علاقتك كما لو أنك محبوس فى أحد هذه المبانى ذات النوافذ المصنوعة من الزجاج الأسود . وهذا الزجاج الملون أدى بدون شك إلى تشويه رؤيتك وإدراكك للعالم الخارجى . فمن خلال هذا الحاجز تبدو الحياة دومًا مليئة بالسحب السوداء . لقد حان الوقت للخروج خارج المبنى . وترك روحك السيئة للأبد ، واتباع أسلوب جديد فى الحياة .

فى الواقع إنك على وشك خلق علاقة غنية بالتجارب العاطفية ، والتى سوف تصبح ملاذك الآمن . إنك أيضًا على وشك خوض حياة جديدة . حياة تمجد روح الحب التى تعيش بداخلنا جميعًا . خذ ما يكفيك من الوقت لإعادة قراءة كل من قيم العلاقة الشخصية . اكتبها ثم علق الورقة على باب الثلاجة . أو مرآة حمامك . ثم اكتبها داخل قلبك .

.... السادس

وصفة النجاح

أنا لست ممن يؤمنون بأن الحياة يمكن تلخيصها فى عبارة لطيفة . ولا أعتقد أن ما تحتاجه لتصلح علاقتك الزوجية يمكن اختزاله وكتابته على ملصق ، وتعليقه على الثلاجة . فلا توجد طرق سريعة لإصلاح العلاقات الزوجية : فما هى إلا مجرد خرافة أخرى ضللت الكثيرين . لا تقع فى هذا الخطأ . إن كنت تريد فعلاً نتائج مختلفة من علاقتك الزوجية فلابد أن تكرث وقتًا وجهدًا كافيين لها .

ومع ذلك فإن هناك وصفة واضحة وبسيطة لإحياء علاقتك ، واحدة ذات أثر قوى بشكل لا يصدق . وأنا لا أدعى أنه من السهل تطبيق هذه الوصفة ، ولكننى أقول إنها سهلة الفهم .

لكن قبل أن أتحدث هنا أريد أن أكون صريحًا صراحة قاسية . إن لم تكن قد قرأت الفصول السابقة أو قرأتها ولكن لم تنفذ المهام المذكورة بها إذن فأنت غير مستعد بعد لوصفة النجاح . إننى أدرك أنك قد تكون متلهفًا على إصلاح علاقتك . ولكن دعنى أؤكد لك أن التعجل لن يفيد . فإن لم تكن قد فهمت هذا الكتاب - إن لم تكن قد شعرت برسالة هذا الكتاب تسرى فى عظامك - إذن فبإمكانى أن أعدك بأنك ستخفق فى

تنفيذ الوصفة . هل قمت بإعداد نفسك بأمانة ودقة لما هو قادم ؟ اختبر نفسك . إن لم تكن أى من العبارات التالية صحيحة لك ، إذن فأنت غير مستعد .

- أدرك أن الوقت لم يتأخر بعد .
- من المنطقى بالنسبة لى أن أرغب فى علاقة ناجحة ومُرضية .
- من حقى أن أحظى بعلاقة جيدة .
- لقد قمت بتحديد طرق تفكيرى الخاطئة التى كانت تفسد علاقتى قبل ذلك .
- لقد قمت بتحديد الأرواح السيئة التى كانت تفسد علاقتى قبل ذلك .
- لقد قمت باعتناق قيم العلاقة الشخصية التى ستؤهلنى للنجاح .
- لقد قمت بالتشخيص الواقعى للآلام والمشكلات الموجودة فى علاقتى .
- أنا أتقبل وأعترف بمسئوليتى الكاملة عن الوضع الذى آلت إليه العلاقة .
- أنا أتعهد بالوصول إلى جوهر ذاتى .

إن كان باستطاعتك وضع علامة صح أمام كل عبارة مما سبق ، إذن فأنت مستعد لوصفة نجاح العلاقة . ها هى :

تقاس جودة العلاقة بمدى ترسخها فوق قاعدة صلبة من الصداقة ، ومدى تلبيتها لاحتياجات طرفيها .

الآن قد تفكر قائلاً : " أهذا كل ما فى الأمر ؟ أتلك هى الوصفة العظيمة التى كنت أنتظرها ؟ " نعم ، هذا هو كل ما فى الأمر ، وصدقنى ، إن روعتها تكمن فى بساطتها . فقط تذكر أن تطبيق هذه الوصفة سوف يتطلب منك أقصى التزام ونزاهة .

دعونا نبدأ بوضع بعض التعريفات . من فضلك لاحظ الثلاثة مصطلحات الرئيسية الخاصة بالوصفة : الصداقة ، والاحتياجات ، والجودة . إن الصداقة التى أتحدث عنها هى تلك التى بدأت قبل أن تبدأ علاقتك الحميمة الحالية . إنها الصداقة التى كانت موجودة بينك وبين شريك حياتك قبل أن يتسلل الحب والرومانسية إلى علاقتكما . إنها الصداقة التى جعلتك تتقبل شريك حياتك وترغب فيه . إنها العلاقة الأساسية التى تأسست عبر الخبرات والتجارب المشتركة التى كنت تبذل فيها قصارى جهدك كى تكون صديقًا جيدًا لصديق جيد . إنها الوقت الذى كنتما تضحكان فيه ، وتتشاركان وتدعمان بعضكما البعض . ليسا لأنكما كنتما مضطرين لذلك ، ولكن لأنكما رغبتما فى هذا .

والاحتياجات التى أتحدث عنها - احتياجاتك واحتياجات شريك حياتك - تشتمل على مجموعة من الفئات المختلفة . وحينما نقول إن لديك حاجة فى جانب معين من جوانب حياتك فذلك يعنى أنك تعانى فراغًا فى هذا الجانب . وسوف نقوم عما قريب بتفحص احتياجاتك الفريدة . ولكن يكفينا الآن أن ندرك أن لديك احتياجات فى عدد من جوانب الحياة المختلفة . وأن بعضًا من هذه الاحتياجات لا يمكن إشباعها إلا عن طريق أشخاص آخرين . وبقدر ما هو مهم أن تعى أن لديك احتياجات معقدة هو أن تدرك أن كلمة " حاجة " ليست مرادفًا للضعف . فكن واثقًا بأن لديك احتياجات وضرورة الاعتماد على شخص آخر لإشباعها . وهذا أمر جيد وصحى .

والمفهوم الرئيسى الثالث الذى يجب تعريفه هو الجودة . فإن كنت تعتقد أن علاقتك غنية بالبهجة والإثارة إذن يمكنك أن تصنف علاقتك بوصفها علاقة عالية الجودة . أما إن كانت علاقتك تتسم بالوحدة والخوف والغضب والغربة إذن يجب أن تصنف علاقتك بالطبع على أنها علاقة منخفضة الجودة .

وبعد تعريف هذين العنصرين الأساسيين لوصفة النجاح . لابد أن يكون جليًا أنه من الممكن أن ينظر شخصان يتشاركان فى نفس العلاقة إلى تجربتهما معًا من منظور مختلف تمامًا . فإنك قد تصنف علاقتك على أنها عالية الجودة لأنها تشبع جميع احتياجاتك الشخصية . وعلى الجانب الآخر . فإن شريك حياتك ـ ووفقًا لنفس التفاعلات ـ قد يصنفها على أنها منخفضة الجودة ، لأنها لا تشبع احتياجات رئيسية بعينها لديه . إذن يصبح لدينا علاقة واحدة وشخصيتان ـ كل منهما ينظر نظرة مختلفة تمامًا للعلاقة .

من فضلك عليك أن تعى أن هذه الوصفة لنجاح العلاقة لا تنجح مؤقتاً ـ بل إنها تنجح دائمًا . فإن كنت سعيدًا مائة بالمائة فى علاقتك ، ولكن شريك حياتك ليس كذلك إذن يمكنك أن تكون واثقًا من أن شريك حياتك لديه احتياجات لا يتم إشباعها . وإن كان شريك حياتك سعيدًا وأنت لا . فإنها احتياجاتك التى لا يتم إشباعها . وقد يحدث ويصنف كل منكما العلاقة على أنها منخفضة الجودة وذلك لأن احتياجات كل منكما لا يتم إشباعها .

وكى تضمن نجاح هذه الوصفة فى حياتك . فإن أمامك مهمتين حيويتين ومعقدتين وخطيرتين عليك إتمامهما .

المهمة الأولى هى أن تعلن عن احتياجاتك . وأنا لا أتحدث عن بعض احتياجاتك ، فأنا لا أقوم بتمييز احتياجاتك " السطحية " عن تلك التى تعتقد أنها أكثر أهمية . فحينما أقول إنك يجب أن

تعلن عن احتياجاتك فأنا أعنى جميع احتياجاتك ، بما فيها تلك العميقة .

المهمة الثانية هى أن تعمل على اكتشاف حاجات شريك حياتك . وهذه المهمة الثانية قد لا تكون سهلة ، ولكنها بنفس أهمية الأولى . وليس هناك داع لاكتشاف إن كانت احتياجات شريك حياتك حقيقية أم خاطئة أو لائقة أم غير لائقة . فهذه ليست وظيفتك فى الوقت الحالى . إن وظيفتك هى أن تتعرف على احتياجاته فقط .

وقد تفكر قائلاً : " انتظر لحظة ـ أنا غاضب من شريك حياتى . ماذا عن الغضب والمرارة والاستياء والنزاعات التى نعانى منها الآن ؟ ماذا عن كل هذه الأمور ؟ " . حسنًا . أنا أنوى أن أمدك بإرشادات بسيطة عن كيفية شق طريقك عبر هذه المشاعر . أما بالنسبة للوقت الحالى فكل ما أنصحك به هو أن تتغلب عليها .

تذكر العهد الذى قطعته : إن هدفك هو ليس أن تكون محقًا . إن هدفك ليس أن تفوز بالمعركة . إن الطريقة الوحيدة كى تفوز حقًا هى أن تعيد الاتصال بشريك حياتك بطريقة محبة وحنونة . وهذا هو ما أعنيه بقولى " تغلب على مشاعرك " . كرس كل تركيزك وطاقتك الآن كى تعيد تأسيس علاقتك على أرض صلبة محبة ـ وانس أمر كل شىء آخر . ونحن سوف نتحدث لاحقًا ـ عما يُدين لك به شريك حياتك . فقط تذكر أنك لست مضطرًا أن تغضب فى كل مرة يحق لك فيها أن تغضب . إن الاستشياط غضبًا ليس متطلبًا رئيسيًا بل إنه مجرد اختيار ، والذى يمكنك دومًا أن تمر به مرور الكرام دون الالتفات إليه .

المهمة الأولى : أعلن عن احتياجاتك

إن الإعلان عن احتياجاتك أمر أصعب مما تتخيل . وأنا لا أتحدث عن مجرد الإفصاح عما تعتقد أنك تحتاج إليه . احذر من الإجابة السطحية . فحينما كلفت امرأة من مرضاى بنفس هذه المهمة أجابت على الفور : " أستطيع أن أخبرك حالاً بما أحتاج إليه ـ أحتاج إلى أن يخرس ويتوقف عن إزعاجى " . ولم يكن هذا تمامًا هو ما أقصده وليست تلك نوعية الإجابة التى يجب أن تبحث عنها .

إن معظم الناس لا يستطيعون تحديد احتياجاتهم . إنهم يعلمون أن لديهم احتياجات . وهم يعلمون إلى أى مدى يشعر المرء بالروعة حينما يشبع احتياجاته تلك ، وإلى مدى يشعر المرء بالاستياء حينما لا يشبع هذه الاحتياجات . ولكن صياغة تلك الاحتياجات فى كلمات هو أمر صعب .

علاوة على ذلك ، بعض الناس ممن يدركون احتياجاتهم يمضون أعوامًا دون أن يعلنوا عنها لشركاء حياتهم . فبعض منكم يخشى أن يتسبب طلبه لما يحتاج إليه فى حدوث مشكلات ونزاعات . فأنت ستقول : " أنا لا أحصل أبدًا على ما أريده بأى حال من الأحوال . سوف يظن شريك حياتى أننى أحمق أو غير واقعى ، وسوف ينتهى بنا الحال فقط ونحن نشعر بمزيد من الغضب من بعضنا البعض . إذن ما الفائدة ؟ " . أو قد تقول : " سوف يشعر شريك حياتى أننى أنتقده لأنه لا يلبى احتياجاتى " . أو قد تقول : " لقد توجهت إليه بهذه الطلبات من قبل . ولم يجدِ ذلك نفعًا فى هذا الوقت . لماذا قد يجدى ذلك الآن ؟ " . وهناك أكثر الأعذار شهرة على الإطلاق : " لماذا ينبغى علىّ أن أطلب ؟ إن شريك حياتى لابد أن يعرف ما أحتاج إليه دون أن أضطر للتفوه به " .

إن لم يكن شريك حياتك يشبع أحد احتياجاتك . فإن ذلك هو مسئوليتك أنت . ليس من العدل كذلك أن تلوم شريك حياتك لأنه لا يعرف احتياجاتك ويشبعها فى حين أنك نفسك لا تعرف ماهية هذه الاحتياجات . إن شريك حياتك ليس باستطاعته قراءة أفكارك ؛ وليس بإمكانه أن يخمن احتياجاتك . إن فرصة شريك حياتك الوحيدة لإعادة التواصل معك . والاستجابة لاحتياجاتك تعتمد على إرشادك إياه لرغباتك . إنك يجب أن تعرف نفسك جيدًا حتى تستطيع أن تُعلم شريك حياتك عن نفسك . فإن كان بداخلك أمور لم تكتشفها بعد فقد حان الوقت لاستكشافها .

وقبل أن نبدأ عملية تحديد احتياجاتك تلك ، دعنى أوضح المخاطرة التى أطلب منك خوضها . إنها مخاطرة المودة والألفة . فبمجرد أن تتقبل تحدى تحديد احتياجاتك العميقة ، وبعد ذلك الكشف عن هذه المعلومات لشريك حياتك . فأنت بدون شك تضع نفسك فى موقف حساس . فأنت تكشف لشريك حياتك عن معلومات حساسة للغاية . فالسماح لشخص ما بأن يعرف معلومات حساسة عنك يعنى أن تزيح الدرع الواقى عنك ، وأن تتشارك مع هذا الشخص فى أمور كنت تخشى قبل ذلك أن تقر بها حتى لنفسك . إن المودة تعنى مشاركة ما تحلم به ، وتسعى من أجله ـ وكذلك مشاركة مواطن ضعفك . وأنت تمنح شريك حياتك الكثير من القوة والسلطة بمثل هذه المعلومات .

أنا لن أحاول التقليل من الخطوة التى أطلب منك اتخاذها . إن الكشف عن مكنونات النفس هى أحد أصعب الأشياء التى قد تقوم بها . إننى أطلب منك أن تستكشف نفسك عن كثب ، ثم تبوح بما تكتشفه لشخص آخر قد يستخدم هذه المعلومات ضدك . وأنا آمل أن تقرر أنها مخاطرة تستحق القيام بها . أنا آمل أن تقرر أنك قوى بما فيه الكفاية كى تخوض تلك المخاطرة ، وأن تستطيع أن تتعايش مع الأمر فى حالة إذا ما خان شريك حياتك ثقتك . وأساء استغلال ما كشفته له .

دعنى أضع مزيدًا من التأكيد على هذه النقطة عن طريق تغيير الأمور تمامًا . إن حدث وتلقيت معلومات بهذه الأهمية من شريك حياتك فأنت تحمل على عاتقك مسئولية كبيرة . فكشف شريك حياتك عن مكنونات نفسه إليك يعنى أنه قد ائتمنك على أكثر أجزاء شخصيته حساسية . ولابد أن تتعامل مع تلك المعلومات باحترام ووقار .

وهذا لا يعنى خفض صوت التلفاز ، وإنما يعنى إغلاقه تمامًا ، أو الإلقاء به فى فناء المنزل إن جاء شريك حياتك إليك وقال : " أنا سوف أخبرك الآن بمكنونات ذاتى " . إن هذا يعنى ألا ترد على الهاتف وألا يشتت الأطفال ذهنك . يعنى هذا أن تجد الوقت والمكان المناسبين لتبادل هذه المعلومات دون أن تكون هناك أية حدود زمنية ، أو مواعيد نهائية ، أو أية مشتتات لانتباهك . لابد أن تتعامل مع تلك المعلومات الخاصة بشريك حياتك وكأنها أفخر أنواع الأطباق الصينية سريعة الكسر ، والتى تتطلب معاملة حريصة للغاية .

وبعد ذلك لا ينبغى عليك أبدًا أن تسمح لنفسك باستخدام أى من هذه المعلومات الخاصة فى إحدى المواجهات بينكما . فهى ليست مصدرًا للمزيد من النفوذ ، وليست سلاحًا يمكنك استخدامه للتلاعب بشريك حياتك . كما أنها ليست معلومات يمكنك السخرية منها أو الاستخفاف بها . إن تلقى مثل هذه المعلومات يشكل مسئولية كبيرة وأنت تخاطر بالتسبب فى دمار هائل إن أسأت استخدامها . استوعب هذا جيدًا : إن البوح بهذه المعلومات مخاطرة ، وتلقيها هو عبأ كبير .

قاوم الرغبة فى إصدار أحكام على أسرار شريك حياتك أو محاولة التقليل من شأنها . فإن كان شريك حياتك يصف لك أحد مخاوفه أو شكوكه ، فقد تجد من المغرى أن تقول : " إن هذا سخيف حقًا . لا يجب أن تشعر بهذه الطريقة " مفترضًا على سبيل الخطأ أنك بذلك تهون على شريك حياتك . إن تلك المخاوف ليست سخيفة بالنسبة لشريك حياتك ، ووصفك لها بأنها كذلك لن يؤدى إلى تقليل حدة مخاوفه أو

شكوكه ، إن القيام بذلك سوف يؤدى فقط إلى شعوره بالخجل ، ولكى تسير برفق وحذر دومًا داخل عالم شريك حياتك الخاص . فهذا ليس الوقت المناسب لتقلد دور الثور المشهور فى المتجر الصينى . كن جديرًا بالثقة التى وضعها فيك شريك حياتك .

إن الاحترام الذى أطلب منك أن تعامل هذه المعلومات به قد تم مناقشته ذات مرة مع أحد المشاركين فى ندوة عن العلاقات الزوجية . فكنا قد أمضينا بعض الوقت فى مناقشة هذا الواجب ، وقام العديد من الأزواج بالمبادرة ، والكشف عن مكنونات صدورهم الحميمة . وفى لقائنا التالى ، طلب " بوب " - وهو رجل قليل الكلام - السماح له ببضع دقائق كى يخبرنا عن بؤرته الخاصة فى جبال روكى الجنوبية . إنه مكان يزوره كل عام على التوالى ، بالرغم من أن الوصول إليه يتطلب تسلقًا مدته ثلاث ساعات من أقرب طريق صالح للقيادة . فعلى ارتفاع اثنى عشر ألف قدم من سطح البحر وبين سلسلتين جبليتين تقع غابة لا يعلم عنها أحد شيئاً سوى " بوب " . وقد وصفها لنا وكأنها جنة من جنات الأرض والتى لا يتعدى قطرها أكثر من مائتى قطر ، وتحوطها أشجار الحور الرجراج ذات الجذوع البيضاء . ومجموعة الصخور المتبعثرة هناك كانت تغطيها الطحالب ، والأعشاب بالرغم من أنها وفيرة إلا أنها لا يهبط عليها سوى القليل من أشعة الشمس لذا فإنها تنمو فقط نحو ربع بوصة كل عام . وقد أخبرنا بأن التربة هناك رقيقة للغاية لدرجة أنه كان يجد آثار أقدامه بعد سنوات . وفى أثناء إخباره لنا عن مكانه الهادئ والجميل ، كان " بوب " يتحدث بعاطفة بالغة أسرت ألباب جميع الحاضرين ؛ فبدا الأمر كما لو أن كلاً منا قد استلقى فوق إحدى هذه الصخور الخضراء وكان يحاول عدم إفساد جو السلام والسكينة ، وكان من الواضح أن بؤرة " بوب " تلك كانت تمده بشعور جارف بالسكينة والسعادة . وكلنا أدركنا مدى روعة جمال هذا المكان .

وبعد ذلك أعلن " بوب " أنه أدرك أن هناك مكاناً آخر في عالمه بنفس هذه الروعة والجمال . وقد قال إن هذا المكان الثاني هو العالم الخاص والحميمي للمرأة التي يحبها . لقد قال إنها قد أفضت إليه ببعض التفاصيل عن نفسها ، وأنه كان بحاجة لأن يتعامل مع عالمها الخاص بنفس الرقة والاحترام الذى كان يتعامل بهما مع ملاذه الخاص كل عام . وقد قال إنه عقد العزم على أن يوقر عالمها بنفس الدرجة التي يوقر بها جنته في جبال روكي . وفي وقت مشاركته بهذه الندوة كان " بوب " متزوجًا للمرة الخامسة . وأستطيع أن أؤكد لكم أن هذا التغيير في الحساسية غير للأبد من منظوره لهذه العلاقة . وهو الآن متزوج من نفس المرأة منذ اثنى عشر عامًا ، وهما أكثر سعادة من أى وقت مضى . وأنا أتساءل لماذا ؟

ومن المهم أن أشير أن " بوب " هو مليونير بنى ثروته بكفاحه وكده حيث إنه عمل جاهدًا كي يحقق كل ما لديه الآن . وهذا الرجل الذى يبلغ طوله ست أقدام وست بوصات وممشوق القوم وذو الشخصية القوية كان يجد صعوبة في الاعتراف بأنه بحاجة لأى شخص أو أى شيء . ولكن على مدار هذه الندوة اكتشف " بوب " بعض الحقائق المهمة في شخصيته . والتي كشف عنها بعد ذلك لزوجته . فقد استطاع أخيرًا أن يعترف لها أنه كان بحاجة لدعمها وقبولها . لقد كان بحاجة لأن يعلم أنها فخورة به . وقد أخبرنا " بوب " بأن كلاً من والديه كانا قد قتلا حينما كان في سن صغيرة للغاية . وأنه لم يشعر مطلقًا أن أحدًا في هذا العالم كان يؤمن به أو يؤازره . لذا فإن الاعتراف بأنه بحاجة لزوجته وقبولها كان يعني الكثير لـ " بوب " ، كما أنه كان اعترافًا لم يكن ليدلى به أبدًا حتى تعلم أن بإمكان الناس تمجيد مكنونات أنفسهم الداخلية . إن هذا الرجل الذى كان يخشى للغاية ضعفه خاض مخاطرة كبيرة .

ومن جانبها ، لم تتخيل زوجة " بوب " مطلقًا أن زوجها كان بحاجة لأى شيء منها ، ناهيك عن قبولها واستحسانها . فقد كانت تراه

بالصورة التى كان يرسمها لنفسه : الصخرة المشهورة . وحينما وثق فيها بما فيه الكفاية كى يخبرها بمدى حاجته إليها ، وكم كان يرغب ويقدر دعمها ـ وأنه كان يشعر بالألم حينما لا يحصل عليه ـ تغيرت حياتهما للأبد . فسماعها أنه كان بحاجة إليها جعلها تشعر فجأة بأن لها قيمة كبيرة . لقد شعرت أن قدرها قد ارتفع . وبذلك تولدت الثقة والمشاركة بين هذا الرجل الذى عبر عن حاجاته وزوجته الحنون .

بناء صورتك الشخصية

خض تدريب اكتشاف الذات هذا بروح متفتحة . اسمح لنفسك بأن تشعر أنه لا بأس أن يكون لديك احتياجات عامة وأخرى خاصة . ولا تشعر أنك مضطر لأن تبرر أو تشرح السبب فى هذه الاحتياجات . فإن كنت تشعر أنك تحتاج إلى شىء ما . فإن هذا كاف . إن احتياجاتك ليست صحيحة أو خاطئة . جيدة أو سيئة ـ إنها فقط على الحال التى هى عليه .

ولوضع بنية لعملية اكتشافك لذاتك ، دعنى أحدد وأعرف خمسة أنواع للاحتياجات . وهى : العاطفية . والجسدية . والروحية . والاجتماعية . والأمنية . وقد تضيف كذلك أنواعًا أخرى من الاحتياجات المنطقية بالنسبة لك . لا بأس . أضف كما تشاء . أو قسم تلك الأنواع الخمسة إلى الأنواع الفرعية التى تريدها . وبأى حال من الأحوال . ضع فى اعتبارك أثناء مناقشتنا لهذه الأنواع الخمسة التى لا تستطيع البوح بها . أو إخبار شريك حياتك بما لا تعرفه أنت . كن صادقًا مع نفسك كى تمنح الفرصة لوصفة نجاح العلاقة كى تؤتى ثمارها .

وفى كل نوع من الأنواع الخمسة قمت بإدراج بعض الاحتياجات العامة الأكثر شيوعًا . والتى حددها الأزواج الذين عملت معهم . رجالاً ونساءً . والغرض من هذه القوائم هو تحفيز أفكارك بشأن احتياجاتك

الخاصة . ومن فضلك تذكر أن قوائم الاحتياجات تلك عامة ، ولذلك لابد أن تنظر إليها بوصفها مكانًا للبدء منه . فلابد أن تكون دقيقًا للغاية بشأن احتياجاتك الخاصة ، للدرجة التى تجعلك تدرج تفاصيل وقت ومكان وعدد ووسائل التعبير . وإذا ما ذكرت بندًا تعتقد أنه يعكس حاجة لديك قم برسم دائرة حوله .

ملحوظة بشأن الاحتياجات العاطفية : فهى فئة واسعة للغاية تتعامل مع الطريقة التى تحتاج للشعور بها . والطريقة التى تحتاج أن تشعر بها هى أمر عائد إليك ، وليس إلى شريك حياتك . فشريك حياتك لا يستطيع أن يملى عليك مشاعرك المرغوب فيها عن طريق إدراكها ومدى أهميتها بالنسبة لك . وفى هذه المرحلة لا تقلق بشأن كيفية استجابة شريك حياتك لاحتياجاتك . فقط قم بتحديدها حتى تستطيع إيصالها إليه .

الاحتياجات العاطفية

١. الحاجة لأن تشعر وتسمع أنك محبوب .

٢. الحاجة لأن تشعر وتسمع أنك ذو قيمة ، وجزء مهم من حياة شريك حياتك .

٣. الحاجة لأن تشعر بالانتماء لشريك حياتك .

٤. الحاجة لأن تشعر بالاحترام كإنسان .

٥. الحاجة لأن تشعر أن الطرف الآخر يحتاج منك أشياء أخرى خلاف المهام التى تؤديها (توفير المال ، الطهى ، وما إلى ذلك ..)

٦. الحاجة لأن تشعر أنك من أولويات حياة شريك حياتك .

٧. الحاجة لأن تشعر بأن لك مكانة خاصة لا يحظى بها أى شخص آخر فى حياة شريك حياتك .

٨. الحاجة لأن تشعر بأن شريك حياتك فخور لأنه متزوج منك .

٩. الحاجة لأن تشعر بأنك محل ثقة كزوج مسئول .

١٠. الحاجة لأن تشعر أن شريك حياتك سوف يختارك مرة أخرى .

١١. الحاجة لأن تشعر بأن شريك حياتك لابد أن يسامحك على أخطائك ونقائصك .

١٢. الحاجة لأن تشعر بأنك مقبول رغم كل عيوبك .

١٣. الحاجة لأن تشعر بأنك وشريك حياتك ـ فوق كل شىء آخر ـ صديقان مقربان وثيقا الصلة ببعضهما البعض .

١٤. الحاجة لأن تشعر بأنك مرغوب فيك .

١٥. الحاجة لأن تشعر أنك تحظى بالتقدير لشخصك ولما تقوم به .

١٦. الحاجة للشعور بوجود عاطفة تجمع بينك وبين شريك حياتك .

الحاجات الجسدية

١. الحاجة لأن يلمسك شريك حياتك ويعانقك .

٢. الحاجة لأن يقبلك شريك حياتك حتى إن كان ذلك من وقت لآخر .

٣. الحاجة لأن يحتضنك شريك حياتك .

٤. الحاجة لأن تشعر أنه مرحب بك فى حيز شريك حياتك الشخصى .

٥. الحاجة لأن يرحب بك شريك حياتك جسديًا عند لقائك به .

٦. الحاجة لأن تشعر بأنك طرف فى علاقة عند التفاعل مع الآخرين .

٧. الحاجة لأن يشعرك التواصل غير اللفظى بالتشجيع والترحيب .

٨. الحاجة إلى الحنان .

٩. الحاجة إلى علاقة حميمة مُرضية وسارة .

الحاجات الروحية

١. الحاجة لأن تشعر أن شريك حياتك يدعم قيمك الروحية الشخصية دون انتقادها .

٢. الحاجة لأن تشعر بأن شريك حياتك يحترم احتياجاتك الروحية .

٣. الحاجة لأن تشارك فى حياة روحية ، حتى إن كان كل منكما يعايش هذه الحياة الروحية بشكل مختلف .

٤. الحاجة لأن تعرف وتشعر أن معتقداتك الشخصية واختلافاتك محل احترام ، هذا إن لم يكن شريك حياتك يشاركك إياها .

الاحتياجات الاجتماعية

١. الحاجة لأن يتذكرك شريك حياتك بالمكالمات الهاتفية والتقدير عند ابتعادكما عن بعضكما البعض .

٢. الحاجة لأن تشعر أن شريك حياتك يخطط ، ويبنى أنشطته وأنت جزء لا يتجزأ منها .

٣. الحاجة لأن تشعر بأنكما تتشاركان الأنشطة الاجتماعية بدلاً من أن يقوم كل واحد منكما بها بمفرده .

٤. الحاجة إلى عطف ودعم لائقين فى الأماكن العامة وأمام الآخرين .

٥. الحاجة إلى التشجيع والدعم جسديًا وعاطفيًا أمام الآخرين .

٦. الحاجة لسماع كلام لطيف فى الأجواء الاجتماعية .

٧. الحاجة إلى التشجيع والدعم فى المواقف الاجتماعية .

٨. الحاجة إلى المعاملة بأدب وتقدير فى المواقف الاجتماعية .

٩. الحاجة لمشاركة المتعة والمرح فى المواقف الاجتماعية .

١٠. الحاجة لأن تشعر بأنه تجمعك صلة مع شريك حياتك قائمة على الإدراك والحساسية .

١١. الحاجة لمشاركة البهجة والضحك .

١٢. الحاجة لأن تشعر بأنك أهم شخص فى حياة شريك حياتك حينما تكونان بالأماكن الاجتماعية المزدحمة .

الحاجات الأمنية

١. الحاجة لأن تعلم أن شريك حياتك سيقف إلى جوارك فى أوقات الشدة .

٢. الحاجة لأن تشعر بأن شريك حياتك سيهرع لمساعدتك عند الحاجة .

٣. الحاجة لأن تشعر بالسيطرة على الجوانب العاطفية من العلاقة .

٤. الحاجة لدعم شريك حياتك .

٥. الحاجة لأن تعلم بأن شريك حياتك مخلص لك .

٦. الحاجة لأن تعلم بأن علاقتك لن تواجه خطرًا بسبب خلاف أو نزاع مع شريك حياتك .

٧. الحاجة لأن تعلم بأن شريك حياتك مخلص لك طوال الوقت .

٨. الحاجة لأن تعلم بأن شريك حياتك سيؤازرك إذا ما حدث خلاف بينك وبين طرف ثالث .

٩. الحاجة لأن تعلم بأن شريك حياتك هو الصدر الحنون الذى يمكن إلقاء رأسك بين أحضانه .

مرة أخرى . البنود المدرجة تحت كل نوع الهدف منها تحفيز تفكيرك . وهى بدون شك عامة للغاية . إنها بمثابة نقطة انطلاق لمساعدتك على الاتصال بذاتك . وبحاجاتك الخاصة والعامة . وأنا أستحثك ثانية على أن تسمح لنفسك بأن تشعر باحتياجاتك . وتطالب بها دون أن تفكر إن كانت منطقية أو عقلانية أو حتى معقولة . فسوف يتاح لك الوقت كى تراجع عملك فيما بعد . الآن امض فى اتجاه الحصر الشامل بدلاً من أن تخاطر بترك شىء يتضح فيما بعد أنه حيوى ومهم لنجاح علاقتك .

المهمة : افتح صحيفتك على صفحة جديدة . واكتب النوع الأول الذى راجعته لتوك . وتحت هذا العنوان . وبأقصى قدر ممكن من التفصيل والدقة . صف احتياجاتك الخاصة بهذه الفئة . فإن كانت الاحتياجات العاطفية هى التى وقع عليها اختيارك أولاً . اكتب ذلك . ثم أدرج تحت العنوان تلك الأمور التى تشعر أنك تحتاج إليها كى تشعر بالإشباع والرضا فى علاقتك . الآن صف كل حاجة قمت بإدراجها بلغة " من القلب " . إنك لا تستطيع أن تبوح بما لا تعرفه أنت . لذا كن أمينًا . وأدرج كل التفاصيل التى تستطيع إدراجها .

وأنا لا أرغب أن يقرأ أى شخص آخر ما تقوم بكتابته . إن هذه المعلومات تخصك أنت فقط . وسوف تكون بمثابة مرشد لك فيما ستشاركه فى النهاية مع شريك حياتك . سواء كان شفهيًا أو كتابيًا . اتخذ جميع الخطوات الضرورية لتكتب بطريقة تجنبك الخجل . وحتى تستطيع أن تتمتع بالحرية دون خوف من الانتقاد أو الاستهزاء .

ما هى الاحتياجات التى تكتشفها ، والتى تم إحباطها أو اعتراضها لفترة طويلة ؟ ربما تكون قد حددت احتياجات قمت بتأجيلها فترة طويلة لدرجة أنك نسيت أنها كانت جزءًا من أحلامك . ابحث عن

هذه الاحتياجات التى نسيت أنك كنت ترغب فى أن تكون جزءًا من رؤيتك لعلاقتك الحميمة وعلاقتك بشريك حياتك . ولمساعدتك هنا ، ربما ترغب فى إلقاء نظرة على العمل الذى قمت به فى الفصل الثانى ، حينما ـ كجزء من تشخيص علاقتك ـ طلبت منك أن تكتب عن أحلامك المبكرة لشكل العلاقة الرومانسية ، والخاصة التى كنت تريدها .

وتذكر أنه لا بأس أن ترغب ولا بأس أن تتوقع . فهذا ليس هو الوقت المناسب للبقاء فى الجانب الآمن . فلا تكن متحفظًا فى التعبير عن احتياجاتك . الفظها جميعًا ، فإنها قد ظلت مدفونة ومحبطة ومحجوبة فترة طويلة بما فيه الكفاية .

ولا تدع خوفك يسيطر عليك أثناء هذا التدريب . فكثيرًا ما نعيش فى صمت تحت عبء مخاوفنا مفضلين ذلك على أن نشعر بالسخافة عند الاعتراف بمواطن ضعفنا . ولكن إن سمحت لنفسك حقًا بأن تلمس قلبك ، وتفند تجربتك فى هذه العلاقة بوجه خاص وفى الحياة بوجه عام ، إذن حدد مخاوفك . إنها جزء منك . وكى تحفز تفكيرك ؛ إليك بعض الأمثلة .

- الخوف الكبير والجارف من الرفض .
- الخوف من القصور الجسدى أو الذهنى أو العاطفى أو الجنسى أو الاجتماعى ، أو القصور فى أى مجال آخر .
- الخوف من الهجر .
- الخوض من إحباط شريك حياتك أو خذله .

مرة أخرى ، تعد تلك فئات عامة جدًا للمخاوف ، والتى سمعت الكثير من الأزواج يعبرون عنها . وكما فعلت من قبل فأنا أعرضها عليك

لأغراض تحفيزية فقط . وأنا أعرض لهذا الجانب هنا ، لأنه من المنطقى أن نحتاج إلى مساعدة شريك حياتك فى التعامل والتغلب على هذه المخاوف . مرة أخرى . لا تكن خجولاً . فلا تحكم على نفسك من منطلق خوفك من احتمال أن تبدو مخاوفك سخيفة أو غير عقلانية .

المهمة : فى صحيفتك خصص جزءًا للمخاوف . ومع تحرى إدراج أكبر قدر ممكن من التفاصيل اكتب أية مخاوف لم تكن مدرجة فى البنود التى كتبتها فى أنواع الاحتياجات الخمسة أعلاه . نقب بعمق حتى تتعرف على ما تخشاه بالفعل . وقد تكون مخاوفك تلك عبارة عن مخاوف واضحة لنقاط ضعف لديك سواء عقلانية أو غير عقلانية . فإن كانت جزءًا منك فلا بأس بهذا . كن أمينًا بما فيه الكفاية كى تحددها .

إن العملية التى أنجزتها لتوك ـ تحديد احتياجاتك ومخاوفك ـ لابد أن تؤثر عليك بأكثر من طريقة . فإن كنت قد قمت حقًا بتحديد كل الأشياء التى تحتاج إليها وكل المخاوف التى تحتاج إلى مساعدة فى التعامل معها ، فلابد أن تشعر بأنك أقرب إلى ذاتك أكثر من أى وقت مضى . فلابد أن تشعر أنك تواصلت ثانية مع ذاتك وشعرت بقدرها . ولابد أن يكون هذا شعورًا إيجابيًا للغاية . وقد تشعر كذلك بقدر معين من الحزن أو الغضب والإحباط . فعن طريق التعرف على احتياجاتك المهمة لا تملك سوى تسليط الضوء على كل ما هو عزيز عليك داخل قلبك ، والذى نحيته جانبًا وتجاهلته ـ هل من عجب فى أن تكون تجربتك مع هذه العلاقة تجربة سيئة ؟

سواء كان شعورك الأساسى هو البهجة أو الحزن أو الغضب أو الإثارة تعامل معه على مدار فترة أطول قليلاً ، لأننا فى طريقنا إلى تغيير تجربتك . وفى الوقت ذاته فإننا بحاجة للانتقال إلى المهمة الثانية .

إن تم القيام به على النحو الصحيح فإن هذا التدريب سوف يكون مسليًا ومثيرًا وداعيًا للتحدى ـ هذا على أقل تقدير .

ومن المهم أن تمضى قدمًا فى عملية بناء صورة شريك حياتك هذه دون إصدار أية أحكام . تول مهمة رسم صورة شريك حياتك بروح وعاطفة مراسل ، أو كاتب سير ذاتية يكتب عن شخصية معقدة وغامضة . وأنت قد لا ترى شريك حياتك بوصفه معقدًا وغامضًا ، ولكننى أستطيع أن أؤكد لك أنه كذلك .

إنذار : إن تحدى اكتشاف شريك حياتك قد يكون محفوفًا بالمخاطر والصعوبات . ومن المحتمل أن يكون شريك حياتك مشتركًا فى هذه العملية . ومن ثم عليك بإجراء نفس عملية بناء الصورة الشخصية التى أجريتها . إن كان ذلك هو ما حدث تصبح مهمتك أسهل كثيرًا . أما إن لم يكن شريك حياتك مشاركًا إذن فأنت مضطر لإكمال مهمة الاستكشاف تلك " من الخارج إلى الداخل " ودون تعاون شريك حياتك . لا بأس بهذا ـ إن ذلك يصعب الأمور قليلاً ولكن لا بأس .

وتكمن أكبر مناطق الخطر فى معتقداتك الراسخة . فلابد أن يكون جليًا لك أن نظرتك لشريك حياتك قد تطورت نتيجة للتجارب والتفاعلات التى مررت بها حتى الآن فى علاقتك . وبعض هذه المعتقدات قد تكون صحيحة للغاية فى حين أن البعض الآخر قد يكون نتاج التشويه والتحريف الذى يتأتى مع العاطفة والنزاع والألم . إن سمحت للمعتقدات الراسخة بأن تشوه رؤيتك لشريك حياتك واحتياجاته إذن فأنت تسمح للتاريخ ـ سواء كان صحيحًا أم لا ـ أن يتحكم فى وجهات نظرك الحالية . ومن المهم للغاية أن تقاوم هذه

النزعة الطبيعية . أخبر نفسك بأنك سوف ترى شريك حياتك من خلال " عينين جديدتين " تختلفان تمامًا عن المعتقدات الراسخة القديمة التى عفى عليها الزمن .

أما الخطر الثانى يكمن فى القيام بعدد كبير من الافتراضات بخصوص أفكار ومشاعر ونوايا شريك حياتك فى هذه العلاقة على وجه الخصوص وفى الحياة عمومًا . إن كان شريك حياتك غير مشارك فى هذه العملية إذن فأنت لا تستطيع تجنب القيام بافتراضات بعينها . ومع ذلك ، لابد أن تبذل قصارى جهدك لتجنب الافتراضات الخاطئة . استخدم مهاراتك الاستكشافية . وتأكد من أن لديك البيانات التى ستدعم استنتاجاتك بشأن رغبات واحتياجات ومخاوف ومواطن فخر شريك حياتك .

وإن انتبهت لهذين الخطرين يمكنك أن تصل إلى نتائج أكثر موضوعية .

وأخيرًا ، قبل أن نبدأ عملية رسم صورة شريك حياتك دعنى أبارك قيامك بإدراج هذا التحدى المهم ضمن ما أُطْلِقَ عليه " بيان مشروع " . إن بيان المشروع يعنى أنك تجعل من هذا التحدى أولوية كبيرة . إنه يعنى أنك لن ترغب فى أن تتعلم وتتعرف أكثر على شريك حياتك فحسب ، ولكنك سوف تبذل جهدًا واعيًا ودءوبًا كى تنجز المهمة أيضًا . إن وضع هذه المهمة على " بيان مشروع " يعنى أنك ستبذل جهدًا . وتمضى وقتًا بانتظام لتحيق أهدافك . يعنى أنك ستخوض هذا التحدى وأنت تضع لنفسك جدولاً زمنيًا لإتمامه .

وبالمناسبة ، حتى إن كان شريك حياتك غير مشارك فى هذه العملية فليس مهمًا أن تكون حاذقًا أو ماهرًا . فعلى العكس ، من المحتمل أن يشعر شريك حياتك بالإطراء نتيجة للجهد الذى تبذله كى تتعرف عليه أكثر . دعنا نبدأ .

بناء صورة شريك حياتك

يعرف رجال المبيعات المحترفون أن " معرفة العميل " هى خطوة أولى ضرورية نحو إتمام أى صفقة . وبالطبع فإن الموظف فى المتجر المحلى ليس بحاجة لأن يعرف الكثير عنك كى يبعيك فرشاة أسنان ، أو رباط حذاء . ولكن كلما زادت أهمية وتعقيد الصفقة زاد احتمال قيام رجل المبيعات ببعض أعمال التنقيب الجادة ، ذلك لأنه يعلم أنه كلما عرف المزيد عن العميل استطاع أن يبنى علاقة أفضل معه ، ونتج عن هذه العلاقة صفقة ناجحة .

دعنا نأخذ سمسار العقارات مثالاً على ذلك . قبل أن يأخذك إلى أول منزل أو شقة ، سوف يقوم بطرح أكبر عدد ممكن من الأسئلة عليك . فسوف يسألك عن عدد أولادك ، ومكان عملك ، ومنذ متى تبحث عن منزل . وهل ترغب فى الحصول على حجرة نوم إضافية من أجل " فيدو " فسوف يحتاج معرفة ذلك . وقبل أن تمضى ساعتين على لقائكما سيعرف هذا السمسار الكثير عن اهتماماتك : ما هى أولوياتك ، وما يضايقيك فى منزلك الحالى ، وكيف تحب أن تمضى أوقات فراغك .

وجميع الصفقات تقتضى تطويرًا للعلاقات ، وجميع العلاقات تنطوى على صفقات . وأفضل العلاقات تقتضى تفهمًا كاملاً للطرف الآخر حتى تنجح الصفقات . وفى مجال الأعمال العملة المستخدمة هى المال . وفى العلاقات الزوجية الودودة فإن العملة المستخدمة تحددها التجارب والمشاعر . وفى تجارة العلاقات أنت لا تكافئ شريك حياتك بالمال وإنما بمشاعر الحب والقبول والانتماء والأمان . وأنت تحصل على نفس هذه المكافآت . وأنت لا تستطيع أن تعطى شريك حياتك ما يحتاج إليه إن كنت لا تفهم ما يريده . وشريك حياتك لا يستطيع أن يعطيك ما تحتاج إليه إن كان لا يفهم ما تريده . وإن

كنت أنت الشخص الذى يريد شراء منزل فى السيناريو الذى وصفته لتوى فأنا واثق من أنك ستقدر المجهود الإضافى الذى بذله السمسار كى يتعرف عليك . فسوف تدرك أنه حاول تحديد احتياجاتك الفريدة حتى تستطيع إشباعها بتوجيهك نحو ما تريده . وعلى المدى الطويل ، فإن الصورة التى رسمها لك هذا السمسار تخدم اهتماماتك واهتماماته أيضًا .

افترض أنك بحاجة لإعداد صورة مماثلة لا تخص أحد عملائك بالعمل ولكنها خاصة بشريك حياتك . وحيث إنك لا تستطيع التعامل أو الاستجابة لما لا تعرفه ، فسوف يكون من المهم أن تملأ هذه الفراغات التعليمية . إلى أى مدى تعرفه ؟ قد تشعر أنك تعرف شريك حياتك جيدًا - ربما جيد جدًا . ولكنى أعتقد أنك قد شعرت بالدهشة إزاء بعض الاكتشافات التى اكتشفتها عن نفسك فى بداية هذا الفصل . فربما تكون قد حددت احتياجات لم تكن تعرف بوجودها ، أو لم تكن قد صغتها قبل ذلك فى كلمات .

وبنفس الطريقة . أعتقد أنك ستفاجأ من بعض الاكتشافات التى أنت على وشك الكشف عنها فى شريك حياتك . فأنت ستفاجأ مما لم تكن تعرفه عنه .

وكتقييم مبدئى لمدى إدراك شريك حياتك ، أجر اختبار (صح / خطأ) الموجز التالى . وحذار من أن تقوم بحل هذا الاختبار مع شريك حياتك - فهذا يعد غشًا . بدلاً من ذلك ، دعه يكن بمثابة تقدير صادق لمدى معرفتك بشريك حياتك الآن .

اختبار إدراك شريك الحياة الموجز

اقرأ كل عبارة وضع دائرة حول كلمة صح أو خطأ .

١. أعرف أسماء أقرب ثلاثة أصدقاء لشريك حياتى .	صح	خطأ
٢. أعرف الإنجازات التى يشعر شريك حياتى بالفخر إزاءها .	صح	خطأ
٣. أعرف أسعد الأوقات التى مر بها شريك حياتى فى حياته .	صح	خطأ
٤. أعرف ما يعتبره شريك حياتى أكبر خسارة له فى حياته .	صح	خطأ
٥. أستطيع أن أصف ما يعتبره شريك حياتى أصعب جوانب تواصله مع والديه .	صح	خطأ
٦. أعرف الموسيقى التى سيشغلها شريك حياتى فى السيارة حينما يكون ذاهبًا لمكان ما .	صح	خطأ
٧. أستطيع تحديد أسماء الأقرباء الذين سيحاول شريك حياتى تجنبهم فى أى لقاء عائلى .	صح	خطأ
٨. أستطيع وصف أكثر الأحداث مأساوية التى حدثت فى طفولة شريك حياتى .	صح	خطأ
٩. شرح لى شريك حياتى بوضوح ما يريده فى الحياة .	صح	خطأ
١٠. أستطيع تحديد العوائق التى يؤمن شريك حياتى أنها تمثل عثرة فى مجال تقدمه .	صح	خطأ
١١. أعرف صفات شريك حياتى الجسدية التى لا يشعر بالرضا نحوها .	صح	خطأ
١٢. أستطيع أن أتذكر الانطباعات الأولى التى تولدت لدىَّ تجاه شريك حياتى .	صح	خطأ
١٣. أعرف أى الأبواب فى صحيفة يوم الأحد سيقرأ شريك حياتى أولاً .	صح	خطأ

١٤. أستطيع أن أصف ببعض التفصيل الجو المنزلى الذى نشأ شريك حياتى فيه . صح خطأ

١٥. أعرف ما الذى يجعل شريك حياتى يضحك . صح خطأ

١٦. أعرف ما الذى سيقول والدا شريك حياتى بأنهما فخوران به فى ولدهما . صح خطأ

١٧. أستطيع تحديد قرارين أو ثلاثة من القرارات التى اتخذها شريك حياتى قبل أن نلتقى والتى يشعر بالندم عليها الآن . وباستطاعة شريك حياتى القيام بالشىء نفسه معى . صح خطأ

١٨. أعرف أى جزء فى قائمة طعام أحد المطاعم سيتوجه نظر شريك حياتى إليه أولاً . صح خطأ

١٩. أستطيع أن أحدد ثلاثة أشياء يقولها شريك حياتى لى ، والتى لا يقولها لأحد آخر فى هذا العالم سواى . صح خطأ

٢٠. أنا أعرف جيدًا معتقدات شريك حياتى الدينية . صح خطأ

النتيجة . أعط نفسك درجة واحدة أمام كل إجابة صحيحة . وإن كانت نتيجتك تتعدى عشر درجات أستطيع أن أقول إنك طورت صورة دقيقة عن شريك حياتك . ولكن لم يحن وقت الاحتفال بعد . فأمامك الكثير من أعمال التنقيب والاستكشاف التى ينبغى عليك القيام بها . وبالمثل . فإن إحراز عشر نقاط أو أقل يعنى أن محاولتك لرسم صورة عميقة لشريك حياتك ربما تأتى فى وقت عصيب فى علاقتك . وفى أى من الحالتين . فأنا أستطيع أن أؤكد لك أنه لا يوجد شعور يفوق روعة إحساس المرء أنه محل تركيز شريك حياته . فمعرفة أن شريك حياتنا يتفهم ويقدر احتياجاتنا المتفردة يبث فى العلاقة طاقة وقوة لا يمكن بثهما بأى طريقة أخرى .

وصورة شريك الحياة التى أنت على وشك بنائها تقوم على هذه الحقائق الرئيسية عن العلاقات :

- إنك لا تستطيع تلبية احتياجات شريك حياتك إن كنت لا تعرفها .

- إنك لن تستطيع معرفة احتياجات شريك حياتك إن لم تكن تعرف شريك حياتك .

فكر فى هذا الأمر : إن شريك حياتك لديه تاريخ ، مثلك تمامًا . فقد كان هناك وقت حينما كان يرقد بين ذراعى أمه ، وحينما كان يتعلم كيف يلعب ، ويشعر بالإثارة إزاء الاكتشافات الجديدة بالحياة . ومثلك تمامًا فقد تعرض شريك حياتك للخوف والجرح والإحباط وفى بعض الأحيان الانتصارات . وقد تفكر قائلاً : " أنا أعلم كل ذلك بالفعل " . ولكن كم مضى من الوقت قبل أن تفكر مليًا فى تلك الجوانب المختلفة من حياة شريك حياتك ؟ متى كانت آخر مرة نظرت فيها لشريك حياتك باعتباره إنسانًا مفكرًا وله شعوره وتاريخه وآماله وأحلامه ؟ شخص حقيقى له احتياجات وكرامة واهتمامات . شخص يحاول خوض هذا العالم مثلك تمامًا بأفضل طريقة يستطيعها . إن وقت معاملة شريك حياتك بهذه الطريقة هو الآن . فكى تعيد الاتصال بشريك حياتك ، أو تقوى علاقتك معه لابد أن تعرفه جيدًا من الداخل . إن صورة شريك حياتك التى نحن على وشك رسمها سوف تأخذك إلى رحلة استكشاف ، أو إعادة اكتشاف ، وستفيد كل منكما فوائد لا تقدر بثمن .

وبمجرد أن تبدأ رسم صورة شريك حياتك قد تعتقد أن بعض المواد تبدو أولية ؛ لأنك تعرفها جيدًا بالفعل . لا بأس بهذا . فأحد الأهداف الأساسية للصورة هو مساعدتك على تحديد الأشياء التى تعرفها بالفعل عن شريك حياتك مقارنة بالأشياء التى هى معتقدات راسخة : افتراضات ثابتة كونتها عن شريك حياتك على مدار العلاقة ، وهى خاطئة أو عفى عليها الزمن . دع تلك الصورة تكون بمثابة خطوة للوراء بعيدًا عن

معتقداتك الراسخة ، وفرصة سانحة لإعادة التركيز على ما يجعل شريك حياتك شخصًا متفردًا .

إن تغيير الطريقة التى تنظر بها إلى شخص آخر من الممكن أن تنتج عنها تغيرات عميقة فى سلوكك ، واستجابتك لشريك حياتك . فحينما تتحدى اعتقاداتك الراسخة عن شريك حياتك ، وتستبدلها بمعرفة جديدة ، تستطيع تقريب المسافة بينك وبينه . وأنا أشبه ذلك باختلاف منظور كل من قائدى الطيارات الحربية وجنود المشاه . فجنود المشاه يضطرون فى بعض الأحيان إلى النظر فى عيون أعدائهم ، ثم الضغط على الزناد وهم يدركون تمامًا أنهم يسلبون هؤلاء الأشخاص حياتهم . على النقيض من ذلك ، فإن الطيار الذى يقذف هدفه من مسافة خمسة وعشرين ألف قدم وهو يسير بسرعة سبعمائة ميل فى الساعة لا يتصل بأى شكل من الأشكال بالأشخاص الذين يسلبهم حياتهم . فالطيار لا يرى أية دماء ولا يسمع صرخات ذعر ، فهو لا يرى الحياة فى عيون أعدائه . فهو فقط يقوم بقذف هدف أو مكان موجود على الخريطة .

وأنا أعتقد أن شن حرب عن بعد ، حرب من وراء جدران البرود والجفاء العاطفى يطيل من عمر النزاعات ، ويسلبها إنسانيتها . فكر فيما يمكن أن يحدث إن اضطر المتنازعون الذين على شفا خوض حرب أن يعيشوا مع بعضهم البعض لفترة من الوقت . افترض أنهم كانوا يرون أعداءهم وهم يضعون أطفالهم فى الفراش ، ويقرءون لهم القصص ويدلكون لهم ظهورهم ، ويقبلونهم قبلة ما قبل النوم . هل سيرغبون بعد ذلك فى قتلهم ؟

إن المعتقدات الراسخة والنمطية تشبه العدسات المشوهة للرؤية . فإنها تقوم صناعيًا بإطالة المسافة بينك وبين شريك حياتك ليستحيل لكما أن تريا بعضكما البعض عن قرب كشخصين متفردين . بالطبع إن كان هدفك هو شن مزيد من الحرب الباردة على شريك حياتك فأنت بدون شك ستستمر فى اعتناق المعتقدات الراسخة التى ظلت تسلب

شـريك حياتـك شخـصيته ، وتجـرده منهـا . اسـتمر فـى اعتنـاق هـذه الافتراضات ، وسوف تحـول شـريك حياتـك إلى " هـدف " ولـيس كائنًـا بشريًا .

لكن لازال لدى أمل أنك بدلاً من ذلك ستكون مستعدًا لـ " مراجعـة " علاقتـك . فكـر فـى صـورة شـريك الحيـاة التاليـة بوصـفها فرصـة لإلقـاء نظرة جديدة على شريك حياتـك ، ومعرفـة المزيـد عنـه . إن كنـت تتفـق معى أنه من المنطقى أن تقوم بتخطيط جيد حينما يكـون الهـدف هـو بيـع عقار ، فكم تبلغ أهمية تفهم احتياجات الشخص الـذى تعـيش معـه فـى هذا العقار ؟ فكم قدر الجهـد والـتفكير الـذى تـستحقه " صـفقة " تـستمر طوال العمر ؟

لقد صممت الصورة بحيث تـستحثك علـى القيـام بـبعض التحريـات . باستخدام صحيفتك أجب عن الأسئلة التالية بشأن شـريك حياتـك بـأكبر قدر ممكن من التفصيل . اجعل من أية أسـئلة لا تعـرف أجوبتهـا أهـدافًا للبحث والتقصى (ويشمل هذا أية أجوبة خاطئة أجبت عنها فـى اختبـار إدراك شريك حياتك المـوجز) . وفـى الجـزء الأول ، اكتـب سـواء كنـت تعتقد إن كانت هذه العلاقة عالية أم منخفضة الجودة . اشرح لمـاذا تعتقـد أنها عالية أم منخفضة الجودة بالإشارة إلى الأسـباب التـى تجعلـك تعتقـد أن هذه العلاقة تشبع احتياجات كل منكمـا بالفئـات الخمـس التـى قمنـا بتحديدها :

- العاطفة
- الجسد
- الروح
- الحياة الاجتماعية
- الأمان

بمعنى آخر . فى الأسئلة الخاصة بعلاقة شريك حياتك بوالدته ، إن كنت تعتقد أنها كانت علاقة منخفضة الجودة لوالدة شريك حياتك . أى من فئات الاحتياجات أعلاه لم يتم إشباعها ؟

لا تطلب مساعدة شريك حياتك للإجابة عن هذا الأسئلة . فالآن ابذل فقط قصارى جهدك للإجابة عنها وحدك .

بينما تتعامل مع صورة شريك حياتك . سوف ترى أن بعضًا من الأسئلة يمكن الإجابة عنها بـ " نعم " أو " لا " فقط . فى حين أن أسئلة أخرى تتطلب إجابتها عبارة أو اثنتين ، وأخرى ينبغى الإجابة عنها بفقرة صغيرة للإدلاء بإجابة صحيحة ومناسبة . وكى تحدد قدر التفصيل الذى يحتاج إليه سؤال معين من فضلك ضع ما يلى فى اعتبارك . إن استراتيجيات العلاقة التى سأساعدك على تطويرها فى الفصول التالية سوف تعتمد على قدرتك على التحديد الدقيق لكل من احتياجاتك . واحتياجات شريك حياتك .

فأنت تريد أن تضع استراتيجيات قائمة على قرارات حاسمة تتناسب مع ظروفك الخاصة ـ وليست مبنية على أنصاف حقائق وافتراضات . لذا تحل بالشجاعة كى تكون دقيقًا وأمينًا فى أجوبتك . تعامل مع هذه الصورة بوصفها فرصة لإعادة فحص ما تعتقده بشأن شريك حياتك . استخدم الصورة للتخلص واستئصال أية افتراضات راسخة ربما تكون لديك عن شريك حياتك ، واستبدالها بمعلومات حقيقية . ومرة أخرى ، كلما كانت الصورة أكثر تفصيلاً ازدادت فاعليتك فى إيجاد مزيد من الروابط الجديدة مع شريك حياتك .

ملاحظة أخيرة قبل أن نبدأ : بعض الأسئلة قد يكون لها علاقة بأناس فى حين أنهم قد يكونون ذوى أهمية بالغة فى حياة شريك حياتك إلا أنهم ربما يكونوا قد توفوا . من فضلك ابذل قصارى جهدك للإجابة عن جميع هذه الأسئلة بدقة وبالتفصيل ، وكأنها تدور حول أشخاص

على قيد الحياة . وبخصوص باقى الصورة تجنب اللجوء لشريك حياتك لسد الفجوات فى معرفتك .

١. التاريخ الأسرى

قسم الأجوبة المختصرة : لابد من الإجابة عن كل مما يلى بعبارة أو اثنتين فى صحيفتك .

أ. اسم شريك حياتك الكامل

١. كيف حصل شريك حياتك على اسمه ؟

٢. هل سُمى شريك حياتك تيمنًا بشخص معين ؟ من هو ؟ ما أهمية هذا الشخص فى حياة شريك حياتك أو حياة والديه ؟

٣. هل هناك أية دلائل خاصة أخرى لاسم شريك حياتك ؟ وضح .

٤. هل يحب شريك حياتك اسمه أم لا ؟ لماذا ؟

ب. السن

١. هل ينظر شريك حياتك إلى سنه بوصفها مشكلة ؟ بأى طريقة ؟

٢. هل يشعر شريك حياتك بأنه كبير جدًا ؟ صغير جدًا ؟

٣. هل يرغب شريك حياتك فى أن يكون فى سن مختلفة ؟ اشرح .

٤. هل أعماركما متماثلة أم مختلفة ؟ هل يمثل ذلك مشكلة ؟

ج. العلاقة بالأم

ضع دائرة حول " نعم " أو " لا " .

١. هل والدة شريك حياتك على قيد الحياة ؟	نعم	لا
٢. إن كانت قد رحلت ، هل ترى أية مشكلة فى ذلك ؟	نعم	لا
٣. هل يعتبر شريك حياتك هذه العلاقة شيئاً ثمينًا أكثر من كونها مسئولية ؟	نعم	لا
٤. هل يعتبر شريك حياتك علاقته مع والدته علاقة ناجحة ؟	نعم	لا
٥. هل يشعر شريك حياتك أن أمه فخورة به ؟	نعم	لا
٦. هل يتعامل شريك حياتك مع والدته باحترام ووقار ؟	نعم	لا
٧. وعلى النقيض ، هل تعتقد أن شريك حياتك يستغل أمه لأغراض معينة ؟	نعم	لا
٨. هل هذه العلاقة دافئة ووطيدة ؟	نعم	لا
٩. هل الذنب جزء رئيسى من تلك العلاقة ؟	نعم	لا

تمرين تحريرى . لقد حان الوقت للتوجه لآليات علاقة شريك حياتك بوالدته . استخدم صحيفتك لتسجيل إجابتك عن الأسئلة التحفيزية التالية (من فضلك ضع فى اعتبارك أن هذه الأسئلة مصممة لتحفيز تفكيرك عن هذه العلاقة المهمة . ولك مطلق الحرية فى تسجيل أية معلومات أخرى تحلو لك) . إن كانت والدة شريك حياتك قد توفيت ، لابد أن تجيب عن هذه الأسئلة بالطبع فى الزمن الماضى .

١. كيف تحل كل من الأم وولدها (شريك حياتك) المشكلات ؟ كيف يتعاملان مع الإحباطات ؟ هل يعبر كل منهما بحرية عن رأيه المستقل . أم يقوم شريك حياتك بالانصياع لها ؟ هل

تستطيع أن تصف السُبل التى يستخدمها كل منهما حينما ينشب نزاع بينهما ؟ ما السلوك الذى ينتهجه كل منهما ؟

٢. فى رأيك ما هى أفضل سمة فى هذه العلاقة ؟ وعلى النقيض ، ما أكبر مشكلة تراها فى العلاقة ؟

٣. هل مرت أوقات شعر شريك حياتك فيها أن والدته تعدت على نطاقه الشخصى الخاص ؟ وفى هذه الحالة ، كيف استجاب شريك حياتك لهذا التعدى على حدوده ؟ هل يصرح شريك حياتك بوضوح أن ثمة تعد غير مقبول قد حدث ، أم أنه يستجيب لهذا الأمر بطريقة أخرى ؟

٤. فى رأيك ، هل علاقة شريك حياتك بوالدته إيجابية أم سلبية بوجه عام ؟ اضرب بعض الأمثلة من هذه العلاقة تدعم هذا الاستنتاج .

د. العلاقة الأبوية

ضع دائرة حول " نعم " أو " لا " .

١. هل والد شريك حياتك على قيد الحياة ؟	**نعم**	**لا**
٢. إن كان قد رحل هل ترى مشكلة فى ذلك ؟	**نعم**	**لا**
٣. هل يعتبر شريك حياتك هذه العلاقة شيئاً ثمينًا أكثر من كونها مسئولية ؟	**نعم**	**لا**
٤. هل تعتبر علاقة شريك حياتك مع والده علاقة ناجحة ؟	**نعم**	**لا**
٥. هل يشعر شريك حياتك أن والده فخور به ؟	**نعم**	**لا**
٦. هل يتعامل شريك حياتك مع والده باحترام ويوقره ؟	**نعم**	**لا**

٧. على النقيض ؟ هل يستغل شريك حياتك فى رأيك والده ؟ **نعم** **لا**

٨. هل هذه العلاقة ودودة ودافئة ؟ **نعم** **لا**

٩. هل الذنب جزء رئيسى من هذه العلاقة ؟ **نعم** **لا**

تمرين تحريرى. تمامًا كما فعلت بالتدريب الخاص بوالدة شريك حياتك ، حان الآن الوقت للتوجه لآليات علاقة شريك حياتك بوالده . مرة أخرى استخدم صحيفتك لتسجيل إجاباتك عن الأسئلة التحفيزية التالية واضعًا فى اعتبارك أنك لابد أن تسجل أية معلومات أخرى تراها ضرورية .

١. كيف يتعامل الأب والابن (شريك حياتك) مع المشكلات ؟ كيف يتعاملان مع الإحباطات ؟ هل يعبران بحرية عن آرائهما المستقلة ، أم يقوم شريك حياتك بالانصياع لوالده ببساطة ؟ هل يمكنك وصف السُبل التى يستخدمها كل منهما حينما ينشب نزاع بينهما ؟ ما السلوك الذى ينتهجه كل منهما ؟

٢. فى رأيك ما هى أفضل سمة فى هذه العلاقة ؟ وعلى النقيض ، ما أكبر مشكلة تراها فى هذه العلاقة ؟

٣. هل شعر شريك حياتك فى بعض الأحيان أن والده تعدى حدوده الشخصية ؟ فى هذه الحالة ، ما رد فعل شريك حياتك إزاء هذا التعدى ؟ هل يصرح شريك حياتك بوضوح أن ثمة تعديا غير مقبول قد حدث ، أم أنه يستجيب لهذا الأمر بطريقة أخرى ؟

٤. فى رأيك ، هل علاقة شريك حياتك بأبيه إيجابية أم سلبية بوجه عام ؟ اضرب بعض الأمثلة من هذه العلاقة تدعم هذا الاستنتاج .

٥. العلاقة بالإخوة

ضع دائرة حول " نعم " أو " لا " . أجب مرة عن كل شقيق .

١. هل لازال هذا الشقيق على قيد الحياة ؟	**نعم**	**لا**
٢. إن كان قد توفى ، فهل ترى مشكلة فى ذلك ؟	**نعم**	**لا**
٣. هل يعتبر شريك حياتك هذه العلاقة شيئاً ثمينًا أكثر من كونها مسئولية ؟	**نعم**	**لا**
٤. هل تعتبر علاقة شريك حياتك مع هذا الأخ أو الأخت ناجحة ؟	**نعم**	**لا**
٥. هل يشعر شريك حياتك أن هذا الشقيق فخور به ؟	**نعم**	**لا**
٦. هل يتعامل شريك حياتك مع هذا الشقيق باحترام ويوقره ؟	**نعم**	**لا**
٧. على النقيض ؟ هل يستغل شريك حياتك هذا الشقيق ؟	**نعم**	**لا**
٨. هل هذه العلاقة وودة ودافئة ؟	**نعم**	**لا**
٩. هل الذنب جزء أساسى من هذه العلاقة ؟	**نعم**	**لا**

تمرين تحريرى. تمامًا كما فعلت مع التمارين السابقة ، استخدم صحيفتك لتسجيل إجاباتك عن الأسئلة التحفيزية التالية عن شريك حياته وإخوته . ولابد أن تكتب بالطبع أية معلومات إضافية تشعر أنها ذات قيمة .

١. كيف يقوم هذا الشقيق وشريك حياتك بحل المشكلات ؟ كيف يتعاملان مع الإحباطات ؟ هل يعبران بحرية عن آرائهما ، أم يحاول شريك حياتك إرضاء شقيقه ؟ ما هى السُبل والسلوكيات التى يستخدمها كل منهما حينما ينشب نزاع بينهما ؟

٢. ما هى أكبر مواطن قوة هذه العلاقة ؟ وما هى أضعف مواطنها ؟

٣. هل يحترم شريك حياتك وشقيقه حدود بعضهما البعض ؟ حينما يعتقد أحدهما أن الآخر قد تعدى على حدوده ، ماذا يفعل لحل هذه المشكلة ؟

٤. في رأيك ، هل علاقة شريك حياتك بهذا الشقيق إيجابية أم سلبية بوجه عام ؟

وقت مستقطع : قبل الانتقال إلى القسم الثانى من الصورة دعنى أقترح عليك أن تضع الصحيفة جانبًا لدقيقة . استرخ لبعض الوقت حتى تكون نشطًا ذهنيًا ، ومستعدًا بدرجة مائة بالمائة للتدريب التالى .

٢. وصف موجز لهذه العلاقة

لقد قمت لتوك بالإجابة عن بعض الأسئلة التى تركز على كل فرد من أفراد عائلة شريك حياتك بما فى ذلك والداه . وأنا سأطلب منك الآن إعداد صورة مصغرة ، أو دراسة عن العلاقة بين والدىّ شريك حياتك . وللقيام بذلك ، سوف يفيدك أن تستحضر صورة ذهنية لهما ، وتستخدم سلسلة من الأسئلة كى تجسد هذه الصورة ، وتجعلها مُفصلة قدر الإمكان .

مرة أخرى ، إن كان أحد الأبوين أو كلاهما قد توفى ، حاول تصور علاقتهما كما تتذكرها ، أو بقدر ما تملك من معلومات عنها . وهذه الأسئلة مصاغة فى الزمن المضارع ؛ ولكن بالطبع يمكنك تذكر أشياء من الماضى . إن كان هنالك أزواج أو زوجات أب ، طبق هذه الأسئلة على من لهم التأثير الأكبر على حياة شريك حياتك . دعنا نتفق أيضًا أنك ستبذل قصارى جهدك كى تجيب عن هذه الأسئلة وحدك . تجنب اللجوء لشريك حياتك ليوفر لك المعلومات الناقصة .

ويقال إنه من الأفضل قراءة الوصفة من بدايتها لنهايتها قبل البدء في إعداد الكعكة . استخدم نفس الطريقة هنا . ادرس الأسئلة التالية بحرص ، واحدًا تلو الآخر قبل أن تحاول كتابة أى شيء .

١. تخيل والدىّ شريك حياتك معًا : أين هما في خيالك ؟ إن كنت تتخيلهما داخل منزل ، ففى أى غرفة هما ؟ ماذا يفعلان ؟

٢. هل العلاقة بينهما تتسم بكثير من العاطفة ، أم أنها أكثر تحفظًا ؟ كيف يعبران عن عاطفتهما لبعضهما البعض ؟ هل لديهما تعبيرات مفضلة ، أو عبارات تدليلية يستخدماناها مع بعضهما البعض ؟

٣. الآن حاول تخيلهما وهما يتشاجران . هل اختلافاتهما تتصاعد لتصل إلى درجة النزاع ؟ أم أنهما يتعاملان مع أى نزاع بوصفه مخزيًا وغير مقبول ، وبالتالى فحتى أصغر الخلافات يتم قمعها ؟ كيف تشخص أسلوبهما في النزاع ؟ ما هى السُبل التى يستخدمها كل منهما لفض النزاعات ؟ ربما يصر كل منهما على موقفه ، ويعبر عن رأيه بوضوح . وربما يقوم أحدهما بترك الغرفة ، ورفض التفاوض .

٤. هل كان والدا شريك حياتك مخلصين لبعضهما البعض ؟

٥. هل يُضحكان بعضهما البعض ؟ كيف ؟

٦. هل هما صديقان ؟ هل يعتبر كل منهما الطرف الآخر أعز أصدقائه ؟ إن لم يكن هذا هو الحال ، ما هى الحاجة التى لا يتم إشباعها ، والتى تجعل أحدهما يتجه إلى مكان ما خارج العلاقة لإشباعها ؟ وعلى النقيض ، هل لدى كل منهما أصدقاء مقربون يستمتعان بإمضاء وقت بصحبتهم ؟

٧. ما نوع المناخ المنزلى الذى خلقاه ؟ هل خلقا جوًا مشحونًا ؟ حينما يزورهما أشخاص ، هل هؤلاء الزوار يشعرون بالراحة والترحيب فى منزلهما ؟ أم هل يجلسون متصلبين على مقاعدهم راغبين فى الهروب ؟

٨. ما هى العيوب السلوكية التى تراها فى والدىّ شريك حياتك ؟ ربما توجد أنواع معينة من الضغوط . أو الأزمات يعجز أحدهما أو كلاهما عن مواجهتها بشكل جيد . فكر فى هذه المواقف . وكيف ـ على الأرجح ـ يستجيب تجاهها هذا الوالد ؟

الآن حان الوقت للعودة إلى صحيفتك . باستخدام الأسئلة السابقة كمحفزات ، أو دلائل إرشادية ، اكتب وصفًا عن العلاقة بين والدى شريك حياتك . اكتب عما تعرفه عنهما ليس كشخصين ، ولكن عن العلاقة التى تجمعهما .

٣. علاقات شريك حياتك الأخرى

الآن بعد أن قمت بالتنقيب ـ بعمق ـ فى علاقات شريك حياتك الأسرية ، فقد حان الوقت لتفحص علاقاته الأخرى . أجب بشكل مختصر عن الأسئلة التالية ، بحيث لا تتعدى إجابتك جملة أو جملتين فى صحيفتك . مرة أخرى تجنب اللجوء إلى شريك حياتك للحصول على المعلومات .

١. من هم أصدقاء شريك حياتك المقربون ؟ لماذا هم أقرب أصدقائه ؟ ما السمات التى توجد فيهم تجعل شريك حياتك يرغب فى قضاء وقت بصحبتهم ؟ كيف يتعامل معهم ؟

٢. بوجه عام ، كيف يتعامل شريك حياتك مع الجنس الآخر ؟

٣. هل كان لدى شريك حياتك أصدقاء مقربون أثناء طفولته ؟ من كانوا ؟

٤. ما أنماط الشخصيات التى يبغضها شريك حياتك ؟

٥. كيف يتعامل شريك حياتك مع كبار السن ويشعر نحوهم ؟

٦. كيف يتعامل شريك حياتك مع الحيوانات ويشعر نحوهم ؟

٧. بخلافك أنت ، إلى من أيضًا يلجأ شريك حياتك بحثاً عن الصحبة والدفء ؟

٨. هل تعرض شريك حياتك للغدر من قبل قط ؟ هل انفطر قلب شريك حياتك من قبل ؟ من قام بذلك ؟ ما ملابسات هذا الأمر ؟ كيف استجاب شريك حياتك له ؟

٩. ما تاريخ شريك حياتك فى العلاقات السابقة ؟ ما الذى تعرفه عن علاقاته السابقة قبل أن يلتقى بك ؟

١٠. ما نوع الحياة الاجتماعية التى يفضلها شريك حياتك ؟ هل يحب ملء عطلات نهاية الأسبوع ، والليالى الخالية من الالتزامات بالأنشطة والوجوه الجديدة ، أم أنه يفضل البقاء بالمنزل ؟ ما هى المناسبة الاجتماعية المثالية بالنسبة لشريك حياتك ؟

١١. هل لدى شريك حياتك أصدقاء بالعمل ؟ ما الذى يعجبه فيهم ؟

١٢. هل يحظى شريك حياتك بحب رفاقه ؟ لماذا ، أو لماذا لا ؟

١٣. هل يهتم شريك حياتك برأى الآخرين فيه ؟

١٤. هل تعتبر شريك حياتك شخصًا يتمتع بالولاء ؟

١٥. هل شريك حياتك مخلص ؟

١٦. ما شعور شريك حياتك إزاء أسرتك ، ووالديك ، وإخوتك ، وأقربائك ؟

١٧. ما أنماط الشخصيات التى تُرهب شريك حياتك ؟

١٨. ما شعور شريك حياتك إزاء وضعه فى الحياة ؟ هل يشعر بأنه لم يصل إلى المكانة التى يستحقها ، أم أنه فخور بما وصل إليه ؟

١٩. ما علاقة شريك حياتك بالسلطات ؟

٤. سلوكيات شريك حياتك

هذه طريقة مفيدة لرصد الأسلوب الذى يتعامل به شخص ما مع العالم من حوله . على سبيل المثال عند دخول غرفة مكتظة بالناس ، بعض الأشخاص يتوجهون نحو أكثر بقعة مكتظة بالناس ـ فهم لا يستطيعون الشعور بالراحة حتى يتمركزوا فى منتصف الأحداث . والبعض الآخر يفضلون الدخول إلى الغرفة دون أن يشعر بهم أحد . وهم قد يشعرون بالراحة بعد مرور بضع دقائق ـ كل ما فى الأمر هو أن سلوكياتهم مختلفة .

اختيار من متعدد : فكر فى أسلوب شريك حياتك المتفرد فى التعامل مع من حوله . ثم أجب عما يلى بأن تضع دائرة حول (أ) أو (ب) :

١. حينما يصل كلانا إلى حفل اجتماعى أو حدث مشابه يوجد به غرباء يفضل شريك حياتك :

أ. أن يحوم حول حدود حشد ما منتظرًا أن يبدأ شخص آخر الحوار

ب. التوجه مباشرة لمحدثى الصخب الذين يبدون أنهم مستمتعون للغاية

٢. يمكننى أن أصف شريك حياتى بأنه :

أ. محب للمشاركة

ب. سلبى

٣. يمكننى أن أصف شريك حياتى بأنه :

أ. اشبه بقائد

ب. اشبه بتابع

٤. شريك حياتى :

أ. هو شخص جسور

ب. يمارس لعبة الحياة بيدين تتصببان عرقًا

٥. بوجه عام ، يمكن وصف شريك حياتى بأنه :

أ. كسول

ب. كادح

٦. شريك حياتى

أ. راض عن حياته

ب. متململ ومحبط

٧. شريك حياتى

أ. يعـيش داخـل نطـاق مـريح ، ويـرفض الخـروج عـن الحـدود المألوفة

ب. يتمتع بروح المغامرة ، ويرحب بالتحديات الجديدة

٨. إن شريك حياتى هو شخص

أ. مرن

ب. صارم

إجابة مختصرة : الآن أجب عـن أسئلة " سـلوكيات شـريك حياتـك " التالية بجملة أو جملتين لكل منها فى صحيفتك :

١. ما الذى يعتقد شريك حياتك أنه مضحك ؟

٢. ما الذى يجده شريك حياتك مهينًا ومزعجًا ؟

٣. هل يستغرق شريك حياتك فى الذكريات ؟ وفى هذه الحالة ، ما هـى هذه الذكريات ؟

٤. ما شعور شريك حياتك إزاء طفولته ؟

٥. هل يجد شريك حياتك ـ فى رأيك ـ سهولة فى التعبير عن نفسه عاطفيًا ؟

٦. ما هو رد فعل شريك حياتك حينما تكون البيئة المحيطة به بيئة عاطفية تمامًا ؟

٥. مُحبطات شريك حياتك

تمامًا كما فعلت بخصوص العلاقة بين والدى شريك حياتك فسوف يكون من المفيد بالنسبة لك أن ترسم صورة لمُحبطات شريك حياتك . وأنا أعنى بذلك العوامل التى تسبب التوتر والصعوبات لشريك حياتك ، واستجاباته لمثل هذه الضغوط . وقبل محاولة كتابة أى شىء ، خذ بعض الوقت للتفكير فى سلسلة الأسئلة التالية . وبالنسبة لكل سؤال حاول استحضار صورة حية للموضوع المطروح ـ تصور المشهد .

ما هى أكبر إحباطات شريك حياتك ؟ فى أثناء إجابة هذا السؤال حاول تحديد مصدرين أو ثلاثة من مصادر الإحباط التى ربما تكون موجودة فى جوانب مختلفة من حياة شريك حياتك .

١. بالعمل

٢. بالمنزل

٣. التعامل مع أشخاص بعينهم بالأسرة

٤. مواجهة مشكلات معينة

٥. هل هناك أنماط لإحباطات شريك حياتك ـ بمعنى ، هل هناك أوقات وظروف معينة يشعر فيها شريك حياتك بالحزن ؟

٦. هـل يمكنـك أن تتوقـع كيـف سـيقوم شـريك حياتـك بـالتعبير عـن إحباطه ؟ ماذا يفعل شريك حياتك حينما يكون محبطًا ؟

٧. هل يحتفظ شريك حياتك بنظرة إيجابية عامة إلى الحياة حتى حينما لا تسير الأمور على ما يرام ؟

٨. ماذا يفعل شريك حياتك حينما يكون غاضبًا ؟

٩. حدد أسماء ثلاثة أو أربعة أشياء تثير غضب شريك حياتك ؟

١٠. ما مدى أهمية السلام والسكينة لشريك حياتك ؟

١١. فى رأيك ، هل شريك حياتك مسامح ، أم يميل للانتقام ؟

١٢. ما قدر التنافس داخل شريك حياتك ؟

١٣. ما شعور شريك حياتك إزاء المواجهة ؟

١٤. هل شريك حياتك رياضى جيد ؟ وهل هو معتاد على تحقيق الفوز ؟

١٥. هل شريك حياتك ممن يحبون النحيب ، وإلقاء اللوم على الآخرين ، أم أنه فقط يتقبل ببساطة ما يحدث له ، وينشد المضى قدمًا .

١٦. هل هناك أشياء تجعل شريك حياتك يشعر بعدم الأمان ؟ ما هى هـذه الأشياء ؟

١٧. ماذا يفعل شريك حياتك حينما يتعرض للجرح ؟

١٨. هل يشعر شريك حياتك أنه يحظى بالتقدير ؟

الآن افـتح صـحيفتك وصـف بيئـة إحبـاط شـريك حياتـك علـى أن تتذكر إدراج الاستجابات المحتملة لشريك حياتك إزاء هذه الإحباطات .

٦. النجاح والفشل والخسارة

إجابة مختصرة : لابد من الإجابة عن كل ما يلى بعبارة أو اثنـتين فـى صحيفتك .

١. ما هو تعريف شريك حياتك للنجاح ؟ على سبيل المثـال ، هـل المـال هو معيار النجاح بالنـسبة لـه ؟ أم أن النجـاح يعنـى غيـاب النـزاع ؟ هل يعتقد شريك حياتك أنه نـاجح حينمـا تـنعم الأسـرة بالـسكينة . أم حينما تسير الأمور المنزلية بسلاسة ؟ ما مكونـات النجـاح بالنـسبة له ؟

٢. ما هى أكبر نجاحات شـريك حياتـك فـى الحيـاة ؟ مـاذا هـى أعظـم انتصاراته ؟

٣. ما هى أكبر إخفاقات شريك حياتك ؟ ما هى أكبر هزائمه ؟

٤. ما هى أوجه قصور شريك حياتك ؟ هل يعرفها ويعترف بها ؟

٥. هل كانت هناك مأساة كبرى ، أو أكثر فى حياة شريك حياتـك ؟ مـا هى ؟

٦. هل يستطيع شريك حياتك الاعتذار حينما يكون مخطئًا ؟

٧. الجوانب المهنية والمالية

إجابة مختصرة

١. إلى أى مدى يشعر شريك حياتك بالرضا إزاء عمله ؟

٢. إن كان بإمكان شريك حياتك اختيار وظيفة مختلفة ، ماذا عساها أن تكون ؟ ما الإرضاءات التى توفرها هذه الوظيفة ، والتى من شأنها ألا تجعل شريك حياتك يتركها ؟

٣. ما شعور شريك حياتك إزاء وضعه المادى فى الحياة ؟

٤. هل شريك حياتك مسئول ماديًا ؟

٨. مشكلات العقل والجسم

إجابة مختصرة :

١. ما هو الإرث الأبوى الذى ورثه شريك حياتك :

طبيًا ؟
نفسيًا ؟
فيما يخص العلاقات ؟ (مثلاً ، قدرته على التمتع بعلاقات ناجحة مع الآخرين) .

٢. ما مدى ذكاء شريك حياتك ؟

٣. إلى أى مدى يظن شريك حياتك نفسه ذكيًا ؟

٤. ما شعور شريك حياتك حيال مظهره ؟

٥. ما هى رياضة شريك حياتك المفضلة ؟

٦. ما هو مستوى النشاط الجنسى الذى يلقى قبول شريك حياتك ؟

٧. ما هى أطعمة شريك حياتك المفضلة ؟

٨. ما نوع الموسيقى التى يفضلها شريك حياتك ؟

٩. ما هو نوع الفن المفضل لدى شريك حياتك ؟

١٠. ما هى اهتمامات شريك حياتك ؟

١١. ما هى هوايات شريك حياتك ؟

٩. المبادئ والأولويات

١. هل لدى شريك حياتك مبادئ يتقيد بها ؟ ما هى ؟ ما المعتقدات التى يعتنقها شريك حياتك ، والتى تصل إلى مستوى الالتزامات ؟

٢. هل هناك جانب معين فى حياة شريك حياتك تبرز فيه هذه المبادئ ؟

٣. هل شريك حياتك ملتزم بالتفوق فى جانب معين من حياته ؟

٤. ما هى اهتمامات شريك حياتك السياسية ؟

٥. ما هى أهم خمس أولويات لدى شريك حياتك فى هذه المرحلة من حياته ؟ اكتبها .

٦. هل شريك حياتك متفائل بشأن المستقبل ؟

٧. ما أكثر الأشياء التى يشعر شريك حياتك بالعاطفة تجاهها ؟

٨. ما أكثر الأشياء التى يشعر شريك حياتك بالفخر تجاهها فى حياته ؟

٩. ما هى أكبر مخاوف شريك حياتك ؟

١٠. ماذا يفعل شريك حياتك حينما يكون خائفاً ؟

١١. ما مكونات حياة شريك حياتك الروحية ؟

١٢. ما هى معتقدات شريك حياتك الروحية أو الدينية بخصوص الحياة بعد الموت ؟

وقت مستقطع : إن الأسئلة التالية تستحق كامل تركيزك وجهدك ، لذا فإننى سأقترح عليك ثانية أن تأخذ استراحة من هذه التدريبات . وتقوم بما أنت بحاجة للقيام به كى تستعد بالكامل . وكما فعلت آنفاً ، اقرأ كل سؤال بالكامل قبل محاولة الإجابة عنه .

أتمنى بحلول هذه المرحلة من تطوير الصورة أن تكون قد أدركت الطبيعة الدقيقة لمهمتك . إنك الراعى الرسمى لبعض المعلومات الثمينة والقيمة . ولا ينطبق ذلك على أى جزء من أجزاء الصورة أكثر من سلسلة الأسئلة التالية ، حيث سيكشف مجهودك عن بعض أكثر المعلومات حساسية وأهمية . وبالتالى أستحثك على أن تكرس كل انتباهك وطاقتك أولاً للإجابة عن هذه الأسئلة ، وثانيًا كى تتأكد أنه ما من شخص غيرك سيرى تلك الأجوبة .

السؤال الأول

إن كان باستطاعة شريك حياتك أن يكون بأى مكان يريد التواجد فيه ، فمع أى شخص يريد أن يكون ؟

ليفعل أى شيء يريد القيام به ... ؟

فماذا عساه أن يكون هذا المكان ، ومن سيكون هذا الشخص ، وماذا سيفعل ؟

السؤال الثانى

ما هو أسعد وقت فى حياة شريك حياتك ؟

إن كان ذلك فى وقت ما فى الماضى ، فلماذا انتهى ؟

ماذا حدث لتغيير حالة السعادة تلك التى كان شريك حياتك يشعر بها : هل تغير هو أم أن العالم هو الذى تغير ؟

السؤال الثالث

ماذا يريد شريك حياتك ؟

إن إجابتك عن هذا السؤال لابد أن تضع كلمات حول الأشياء التى تعتقد أن شريك حياتك يرغب فيها بشدة من الحياة . وبمجرد أن تحدد رغبات شريك حياتك أجب عن السؤال التالى :

ما هى العوائق التى تقف عثرة فى طريق تحقيقه لما يريده ؟

السؤال الرابع

لماذا اختـارك شـريك حياتـك كـى تكـون شـريك حياتـه ؟ استنادًا إلى معرفتك عن تاريخ شريك حياتك الأسرى ، وعلاقاته السـابقة وخـلاف ذلك . ما هى فـى اعتقـادك العوامـل الرئيـسية التـى جذبتـه إليـك ، وجعلته يضمك إلى عالمه الخاص ؟

السؤال الخامس

ما هى أخطاء شريك حياتك الكبرى ؟

حصر النتائج

أثناء إعدادك لصورة لشريك حياتك أنا واثق من أنك قـد كرسـت قـدرًا كبيرًا من الانتباه لكل سؤال مما سبق ، وكنت عاقـدًا العـزم علـى التعـبير عـن نفسك بأمانـة وصـدق قـدر اسـتطاعتك . وربمـا تكـون قـد اكتـشفت مجموعة من الفجوات بمعرفتـك عـن شـريك حياتـك ، وقـد يكـون هنـاك أسئلة ربما لم تستطع البـدء فـى الإجابـة عنهـا . مـرة أخـرى ، لا بـأس بهذا - فالأهم فـى هـذه المرحلـة أن يكـون قـد أصـبح لـديك تفهـم واضـح لشريك حياتك أكثر من القلق إزاء كل الأمـور التـى ربمـا لا تعرفهـا حتـى الآن .

وتبقـى خطـوة أساسـية فـى الـصورة . اقـرأ صـورتك الشخـصية ، وتـذكر كيـف تعاملـت مـع خمـسة أنـواع مـن الاحتياجـات : عاطفيـة وجـسدية وروحيـة واجتماعيـة وأمنيـة . ولـن تعتـبر صـورة شـريك حياتـك كاملـة إلا حينمـا تعـد قائمـة مماثلـة مـن وجهـة نظـر شـريك حياتك .

وللقيام بذلك على النحو الصحيح ، يجب أن تقوم بمراجعة الأجوبة التى أدليت بها عن سلسلة الأسئلة المدرجة فى الصفحات السابقة . وبينما تقرأ ما قمت بكتابته تقلد دور المحقق . تغلغل داخل أجوبتك كى تحدد ـ من وجهة نظر شريك حياتك المتفردة بما أنك الآن تفهمه جيدًا ـ احتياجات شريك حياتك :

- العاطفية
- الجسدية
- الروحية
- الاجتماعية
- الأمنية

خذ بعض الوقت الآن لكتابة ما تعتقد أنها احتياجات شريك حياتك فى كل نوع من أنواع الاحتياجات الخمسة . على سبيل المثال ، بعد أن تصفحت صورة شريك حياتك ، ربما تقول لنفسك الآن : " أتعلم ، بينما أستطلع حياته اكتشفت أنه لم يسبق أن قال له أحد من قبل إلى أى مدى هو مميز " . لذا تحت بند الاحتياجات العاطفية ينبغى أن تكتب : " إنه يحتاج إلى أن يعرف أنه مميز " .

وقد تبرز ثلاثة أو أربعة احتياجات عاطفية مماثلة أمامك بينما تقوم بمراجعة ما كتبته عن شريك حياتك . وبأى حال من الأحوال ، ضع صورة شريك حياتك تحت مجهر ذهنى حتى تقوم بتحديد احتياجاته فى كل نوع من أنواع الاحتياجات الخمسة . إن هذه القائمة سوف تكتمل فقط حينما تشعر بالرضا إزاء احتياجات شريك حياتك المهمة التى قمت بتحديدها بالفعل .

بمجرد أن تعد قائمة احتياجات فى كل نوع من أنواع الاحتياجات الخمسة ، عد إلى النوع الأول الذى قمت بكتابته .

وسوف نفترض أنه الاحتياجات العاطفية . تفحص الحاجة الأولى التى أدرجتها تحت الاحتياجات العاطفية . واطرح على نفسك السؤال التالى :

ما هى الأشياء الثلاثة التى أستطيع أن أقوم بها الآن وبانتظام فى المستقبل كى أشبع حاجة شريك حياتى فى هذا الجانب ؟

لا تتأمل فقط فى السؤال . بل قم بالإجابة عنه . قم بإعداد قائمة مكونة من ثلاث خطوات فعلية تستطيع القيام بها لتلبية حاجة شريك حياتك على الفور . فإن كانت أول حاجة عاطفية قمت بإدراجها هى " أنه يحتاج حقًا لأن يعرف أن هناك شخصًا فى هذا العالم يعتقد حقًا أنه مميز " . إذن فإن الإجراءات التى بإمكانك اتخاذها قد تكون الخطوات الثلاث التالية (وتلك بالطبع هى مجرد أمثلة) :

١. " أستطيع أن أقول له ذلك . أستطيع أن أجعله يشعر إلى مدى أطفالنا محظوظون لأنه والدهم " .

٢. " حينما نشاهد التلفاز . ويعرض برنامجًا لحياة زوجين تعسين . أستطيع أن أعبر له إلى أى مدى أنا محظوظة لأننى متزوجة من رجل بمثل هذه الحكمة والرزانة " .

٣. " حينما نتقابل لتناول الغداء . أستطيع أن أخبره إلى أى مدى أحبه بغض النظر عن نوع العمل الذى يمتهنه " .

لا تترك هذا الجزء المهم والحيوى من صورة شريك حياتك إلا بعدما تتوصل إلى خطوات فعلية مماثلة خاصة بكل حاجة من احتياجات شريك حياتك فى كل نوع من أنواع الاحتياجات الخمسة . من

فضلك لاحظ أننى لا أطلب منك أن تنفذ هذه الخطوات بعد ـ فكيفية تنفيذ كل واحدة ونسجها داخل استراتيجية فعالة هو موضوع الفصل التالى .

إن هدفك الآن هو التفهم والاستبصار . لا يجب أن تمضى قدمًا قبل أن تستطيع أن تقول بوضوح : " هذه حاجة يريدها شريك حياتى . وهذه ثلاثة أشياء أستطيع القيام بها لتلبية وإشباع هذه الحاجة " .

بعد الانتهاء من هذه المهمة الأساسية ، تكون قد اتخذت خطوة عملاقة تجاه إعادة الاتصال ، أو تقوية تواصلك بشريك حياتك . استمر فى التأكيد على هذه المعلومة . إنك تكتشف ، أو على الأرجح تعيد اكتشاف هذا الشخص الذى تجمعك معه أهم علاقة فى هذا العالم . تشجع ، فأنت على الدرب الصحيح .

السابع

إعادة الاتصال بشريك حياتك

حتى الآن كل ما قمت به كان شخصيًا ، أو داخل نفسك فقط . ولكن الآن حان الوقت للتفاعل . حان الوقت لإشراك شريك حياتك . وهذا يعني أن الوقت قد حان كي تصبح قائدًا .

وكما قلت آنفًا . فإن المعرفة قوة . وسواء كنت تعتبر نفسك قائدًا أو لا . أستطيع أن أؤكد لك أنه بفضل المعرفة التي تمتلكها الآن فأنت تتقلد دور القائد في علاقتك . فأنت في مكانة مثالية كي تخلق اتصالاً رائعًا مع شريك حياتك . إنك لم تكن مستعدًا مطلقًا من قبل بهذه الطريقة . وما لم يكن شريك حياتك قد لاحقك خطوة بخطوة أثناء مضيك قدمًا في هذا الكتاب فأنت في مكانة أفضل كثيرًا ، وتستطيع أن تأخذ بيد هذه العلاقة في مسار إيجابي أفضل مما يستطيع أن يفعل شريك حياتك . إنك الآن مسلح بالحقيقة ، وتملصت من حالة الإنكار ، واكتسبت التفكير السليم وطورت الروح السليمة ، وحددت احتياجاتك واحتياجات شريك حياتك . وبعد ذلك أعددت خطوات فعلية يستطيع كل منكما القيام بها لتلبية وإشباع احتياجات الآخر .

دعني أكن واضحًا للغاية بشأن الهدف من وراء إشراك شريك حياتك . إنك مستعد لاتخاذ إجراء حاسم للحصول على ما تريده وتحتاج إليه وكذلك لمنح شريك حياتك ما يريده ويحتاج إليه . وأنا لا أريد منك أن تقول لنفسك بعدما تنتهي من قراءة هذا الكتاب : " حسنًا أنا الآن لديَّ بعض البصيرة والمعرفة " . ولكن بصيرة ومعرفة دون إجراءات فعلية لا قيمة لهما . فأنت لا يجب أن ترضى بشيء أقل من حياة مختلفة ، وعلاقة زوجية مختلفة . فلقد ظللت راضيًا بالقليل لفترة طويلة كما عشت طويلاً مع كل الأشياء التي لم تكن ترغب فيها .

فمن الآن فصاعدًا لابد أن يكون مقياس النجاح هو النتائج ـ فسوف تقيس مدى نجاح علاقتك بما آلت إليه بعد شهر ، أو ستة أشهر ، أو خمسة أعوام من الآن . فذاك هو المعيار الوحيد المهم . وإن حدث في هذه الفترة الزمنية ، وظلت علاقتك كما هي ، أو أصبحت أسوأ إذن فأنت لم تقم بالمهمة المخولة إليك وأنا لم أقم بمهمتي .

تفهم بوضوح معنى النجاح بالنسبة لك في هذا السياق . فنحن حينما نفكر في النجاح نفكر عادة في المال والجمال والإنجازات والأمور المادية . ولكن هذا التعريف غير مجدٍ هنا . فحينما أتحدث عن النجاح في سياق العلاقات الزوجية فأنا أشير إلى السلام والانسجام ، إلى واقع يمنحك أنت وشريك حياتك ما تمنيتماه ، وحلمتما به حينما كنتما صغيرين . فكما تتذكر ، فقد أخبرتك في بداية هذا الكتاب بأن الوقت لم يتأخر ، وأنه من المنطقي أن ترغب في العلاقة التي طالما حلمت بها . ولكن دعني أذكرك : إن الأمر كله عائد لك . فلا يوجد حل وسط ، ولا توجد مبررات . في الماضي حينما جلبت التفكير الخاطئ والسلوكيات الخاطئة لعلاقتك ، حكمت عليها بالفشل . فكانت تلك صفقة سيئة ؛ ولكنك لم تكن تملك ما يكفي من المعلومات لتعقد صفقة أفضل منها . بيد أنك ليس لديك هذا العذر الآن لأنك تملك معلومات أفضل . إنك الآن لديك القوة

كى تسيطر على علاقتك وتلهمها . وكل ما عليك فعله هو أن تهب واقفًا ، وتقوم بذلك ، وبعد ذلك تُطالب النتائج .

ومرة أخرى دعنى أكن واضحًا بشأن ما أعنيه بالمطالبة بالنتائج . أنا لا أعنى أن تسيطر على هذه العلاقة من أجل مصالحك فحسب . يجب أن يكون هدفك هو أن تخلق علاقة يحقق فيها كلا الطرفين الفوز . تذكر هذا العنصر الذى يقول : " تلبية وإشباع احتياجات طرفى العلاقة " . من الواضح أن جميعنا ينظر إلى الحياة من منظور كيف تحقق لنا الفائدة ، وتؤثر علينا بشكل شخصى . نحن نريد أن تسير الأحداث وفقًا لما هو فى صالحنا ـ ولكننى أخبرك الآن أنه فى سياق العلاقات فإنك لا يمكنك الفوز إن لم يحقق شريك حياتك الفوز كذلك . فإن كان هدفك هو أن تحصل فقط على ما تريده كى تصبح سعيدًا ، فسوف تفشل لا محالة . فإنك سوف تغرق فى بحر الأنانية ، ولن تحظى بالسعادة مطلقًا .

إذن فقد حان وقت إعادة فتح المفاوضات ، وإعادة تحديد إطار هذه العلاقة . لقد حان الوقت للبدء مرة أخرى وأنت مسلح بمعلومات وروح أفضل من ذى قبل . لقد بدأت عملية إنقاذ هذه العلاقة فقط حينما بدأت فى قراءة هذا الكتاب ، واستكملت عملية الإنقاذ حينما بدأت تصلح من ذاتك أولاً . وحينما تبدأ عملية التفاعل ، يحظى شريك حياتك بفرصته الأولى للإسهام فى هذه العملية . وربما يشعر هو بالحماسة للقيام بذلك أو لا . ولكن فى أى من الحالتين ، فإنك سوف تجلب بيان مشروعك إلى الواقع ، لأنك الآن سوف تستيقظ كل صباح وأنت تطرح على نفسك هذا السؤال : " ماذا أستطيع أن أفعل اليوم لأجعل علاقتى أفضل ؟ " .

وأنا لا أدعى أن الإجابة عن هذا السؤال ستكون سهلة ، أو أن تنفيذ خططك سيكون يسيرًا . وأنا أعلم أيضًا أنك ربما لاتزال تشعر ببعض الخوف والتضارب . ولكن لا تدع مثل هذه المشاعر تفرض سطوتها عليك . لا تدمر ذاتك بالاستسلام للشكوك . ليس عليك أن تتساءل إن كان الأمر شاقًا لأننى أخبرك من الآن بأنه سيكون شاقًا . ولكننى أخبرك أيضًا بأنك

تملك الأدوات اللازمة ، وأن علاقتك تستحق هذا الجهد . ارفض أن تعيش داخل جحيمك الخاص ، وأن تقبل بالمرارة والاستياء ، وأن تجلس مع شريك حياتك في غرفة دون أن تنطقا بكلمة واحدة رغم أنه لا يفصلكما سوى طاولة عرضها قدمان . تلك الطاولة التي تحولت إلى حاجز يرفض أحدكما أو كلاكما عبوره . ارفض أن تكون جزءًا من الإحصائية الأمريكية التي تصف الأزواج كسفن تسير ليلاً في البحر .

تحل بالشجاعة كي تكون أنت من يعبر هذه الطاولة ، وتأخذ بيد شريك حياتك وتقول : " أريد أن أتحدث عن الوقوع في حبك من جديد " . ولا يهم إن كان شريك حياتك يستحق ذلك أم لا ، ولا يهم إن كنت تعتقد أن شريك حياتك هو من يجب أن يقوم بذلك وليس أنت . أنت القائد الآن . إنك من يمتلك المعرفة ، وقام بكل هذه المهام ، وأعد روحه . استخدم هذه الطاقة لوضع الماضي خلف ظهرك ، وتحرك لكسر هذا الحاجز الذي يفصل بينك وبين شريك حياتك . إن هدف هذا الكتاب ليس الوصول بك إلى مرحلة في الحياة ؛ حيث تجد نفسك تجلس وحيدًا في المنزل بعد علاقة فاشلة وتقول لنفسك : " إنه لم يكن خطئي " . إن هذا الكتاب مصمم كي يرشدك نحو السعادة ، حتى لو كان جزءًا كبيرًا منك يريد الفرار .

وقبل أن تبدأ البرنامج اليومي الفعلي ، أريد أن أساعدك قليلاً بينما تستعد للاقتراب من شريك حياتك ، وبدء حوار جديد . إنك على الأرجح ستواجه أحد ثلاثة سيناريوهات . أولاً : وهو السيناريو المرغوب بدون شك ، أن يكون شريك حياتك مشاركًا بالفعل ؛ بمعنى أنه كان يقرأ هذا الكتاب معك ، وشارك فيه ، وانتهى من جميع المهام المدرجة به . إن كان ذلك هو ما حدث فأنت محظوظ حقًا . والسيناريو الثاني هو شريك حياة لم يقرأ هذا الكتاب معك ؛ ولكنه بالرغم من ذلك متحمس للفكرة . إن كان هذا هو وضعك الحالي ، فإن شريك حياتك على وشك أن يشعر بالإثارة والإطراء لكل الجهد الشاق والطاقة اللذين استثمرتهما في هذه

العلاقة ، وفى التقصى عنه . إن كان ذلك هو وضعك الحالى فأنت أيضًا محظوظ ، وعلى عتبة إحداث تغيير بحياتك .

أما السيناريو الثالث فعبارة عن شريك حياة غير متحمس . وبصدق شديد ، العديد منكم سيضطر إلى التعامل مع هذا السيناريو . فشريك حياتك ـ لأى سبب من الأسباب ـ لم يقرأ هذا الكتاب ، وغير مستعد كى يصلح هذه العلاقة ، وقد يقول لك : " حسنًا ، انظر ماذا حدث . لقد قرأت بضع صفحات من كتاب ما ، والآن أصبحت خبيرًا ! " . أو قد يقول لك : " ماذا يعرف بالله عليك هذا الطبيب النفسى الأصلع عنى وعن حياتى ؟ إنه فقط مجرد أحمق آخر نشر كتابًا " .

قد يقول لك إن كل هذا الحديث عن " العلاقة " سوف يزيد فقط من حالتها سوءًا . وقد يخشى حقًا أن يعرف أن لديك احتياجات عميقة ؛ لأنه يتشكك فى قدرته على تلبيتها . أو ربما لا يرغب شريك حياتك فى المشاركة فى هذا البرنامج بسبب ذكريات . أو مواقف أليمة من الماضى . وقد يظن شريك حياتك أنه لا جدوى من إصلاح هذه المشكلات بسبب صديق أنهى جلسات الاستشارات الزوجية مشتتًا ومحبطًا . وأخيرًا ولكن ليس آخرًا ، قد يظن أن كل المشكلات التى تعانيان منها بسببك أنت ، ومن ثم فإنه قد يشعر بالغضب مما تحاول فعله . إن كانت علاقتك تعانى خللاً ما ، ويرى شريك حياتك أنها غير قابلة للإصلاح . فإنه لن يكون متحمسًا على الإطلاق . فقد يكون شريك حياتك شاعرًا بالاكتئاب والانهزامية . وقد لا يكون هذا ما تريده ، ولكن إن كان هذا هو وضعك الحالى لا بأس بذلك .

كن صبورًا واستمر فى المضى قدمًا . فإن بإمكانك ـ حتى حينما تعمل وحدك ـ أن تحدث اختلافًا كبيرًا فى العلاقة . باستطاعتك إضفاء تأثير مُصلح على غضب شريك حياتك أو إحباطه . وتذكر أنك على وشك أن تعبر عن نفسك بطريقة لم يرها من قبل على الأرجح . ففى الماضى لم يكن باستطاعتك التعبير عن احتياجاتك ، أو سماع احتياجات شريك حياتك .

لم يكن باستطاعتك أن تهرب من روحك السيئة فى أثناء محاولتك التواصل مع شريك حياتك . لم يكن فى استطاعتك الانفتاح على قيم العلاقة الشخصية التى تعلمتها الآن . فبدلاً من إلقاء اللوم على شريك حياتك بسبب المشكلات التى تعانيان منها ، أو فقط تجاهله تمامًا . والابتعاد عنها سوف تستطيع الآن التواصل معه بشكل أكثر وضوحًا وفاعلية .

إننى لن أحاول أن أدعى أن هذه المهمة ستكون سهلة فى حالة عدم اشتراك شريك حياتك . ولكنها ليست مستحيلة . فأنت تعرف من خلال تجاربك الحياتية أنه من الصعب بالنسبة لأى شخص أن يظل يعوم ضد التيار للأبد . فإن رفضت الاستسلام مطلقًا ، ورفضت الإجابة بـ " لا " رفضًا باتًا ، واستمررت فى التفكير والشعور والتصرف بطريقة بناءة فسوف تترك تأثيرًا إيجابيًا على شريك حياتك . وإن اضطررت لذلك أعد قراءة هذه الصفحة كل يوم . أنا أعرف أن ذلك قد يجعلك تشعر بالوحدة ، وأعرف أن الأمر قد يبدو وكأنك على وشك تسلق جبل عال . ولكن امض فى دربك . ثق فى مقدرتك على إحداث اختلاف ، ولا تنس أبدًا أن التغييرات الصغيرة والطفيفة باستطاعتها دفع العلاقة نحو الاتجاه الصحيح .

حتى إن كنت تعمل وحدك لابد أن تشعر بتحسن فى هذه العلاقة ـ ومع هذا التحسن سيبدأ شريك حياتك فى اعتناق روح أكثر تعاونًا . إننى أعلم أن شريك حياتك سوف يقدر فى النهاية جهودك . وقد تبذل مجهودًا عظيمًا قبل أن تجذب اهتمام شريك حياتك . قد تضطر كذلك أن تتيح لشريك حياتك وقتًا كافيًا كى يتقبل أنه أيضًا مجروح وخائف وتائه ومحبط ، ولا يعرف ماذا يفعل . ولكن دع شريك حياتك يرى أنك تحاول بكد أن تتفهم احتياجاته وتلبيها . عندما تقوم باتخاذ بعض الإجراءات لإصلاح علاقتك سوف تبدأ فى الشعور بقوة محررة .

فبغض النظر عن موقفك الشخصى مع شريك حياتك تستطيع اتباع نفس الاستراتيجية لإعادة التواصل معه ، والتى ستصل بك إلى نتيجة تفوزان فيها كلاكما ـ ولهذا السبب سوف أعطيك عملية محددة مكونة من خطوات تساعدك على إعادة التواصل مع شريك حياتك . وإذا نظرت إلى المخطط المدرج فيما يلى سوف ترى الخطوات التى عليك اتباعها أنت وشريك حياتك . إننى أريد منك أن تلقى نظرة على المخطط لتكون صورة عامة . وبعد ذلك سوف أتحدث بشكل أكثر تفصيلاً عن النقاط الأساسية التى يجب أن تضعها فى اعتبارك فى كل خطوة من المخطط . بعد أن تدرس المخطط ، وتقرأ الأقسام العشرة الخاصة بتنفيذ كل خطوة سوف أقدم لك بعض النصائح والنواهى عن كيفية التفاعل مع شريك حياتك بطريقة تقلل المقاومة والتعنت .

الخطوة الأولى : ابدأ حوار إعادة الاتصال

بينما تبدأ حوارك الجديد مع شريك حياتك أعتقد أنك لابد أن تكون مناورًا بعض الشىء . فأنا لا أعتقد أن التلاعب فى حد ذاته شىء سيئ . فإنه فقط يكون سلبيًا أو مدمرًا إن كان لخدمة أغراض أنانية . ولكنه سعى حميد أن تستخدم معرفتك وقواك فى الإقناع كى تتحايل على شخص ما لتصل به إلى وضع بناء . فى هذا الموقف أريد أن يشعر شريك حياتك بالتحفيز منذ البداية ، وألا يلاقى أية صعوبة فى أن يدرك أنه يمكن جنى الكثير من وراء المشاركة فى هذه العملية .

ولهذا السبب أعتقد أنه سيكون مفيدًا بالنسبة لك أن يكون لديك نوعٌ من التصريح الافتتاحى الذى تدلى به لشريك حياتك . وفى هذا التصريح الافتتاحى يجب عليك معالجة مخاوف شريك حياتك . ونقاط مقاومته ، على أن توضح له كذلك أن هنالك فوائد فورية يمكنه اغتنامها . وإن كان باستطاعة شريك حياتك رؤية هذه الفوائد سوف تقل مقاومته . لذا

استخدم أفضل مواردك . وربما تستطيع التعرف على بعض الأفكار عما يمكنك أن تقوله من خلال عينة التصريحات الافتتاحية التالية . استخدم ما يروق لك من هذا المثال . أو أعد واحدًا خاصًا بك . فأنا أقدمه لك فقط كوسيلة لتحفيزك كى تبدأ فى التفكير فيما تود أن تقوله .

مخطط إعادة الاتصال



" لدىَّ عرض أعتقد أنه سيروق لك كثيرًا . لهذا العرض علاقة بعلاقتنا . الآن توقف عن النظر في ساعتك ، والتفكير بأنه قد حان الوقت لإعطاء الكلب حمامة . أو الإسراع إلى بيت والدتك . من فضلك اجلس وأنصت إلىَّ لدقيقة . إننا في ورطة . وأنت تعلم ذلك جيدًا كما أعلمه أنا . إن هذا الوضع لا يُرضي كلاً منا . إننا نعيش علاقة غير ناجحة . إنها لا تلبي احتياجاتي ، وأعرف أنها لا تلبي احتياجاتك أنت أيضًا . أنا أعرف أن كلاً منا مصاب بالإحباط . وأنا أمقت هذا الوضع ؛ لأننا كنا سعيدين في أحد الأيام ، وأعرف أن بإمكاننا أن نحظى بهذه السعادة مرة أخرى .

" أنا هنا كي أخبرك بأنني أنوي تغيير هذا الوضع . إنني أنوي إحداث بعض التغييرات الإيجابية التي سوف تتيح لنا فرصة أخرى . لقد أقمت هذه العلاقة معك ؛ لأنني كنت أريد إقامة علاقة معك . لقد كان هناك الكثير من الأشياء التي جذبتني إليك . لقد كنت أحب هذه الأشياء فيما مضى ، ولازلت أحبها إلى الآن . إن مشكلتنا ومشكلتي هي أننا توقفنا عن التركيز على هذه الأشياء التي جمعتنا معًا . أنا أعترف أنني ارتكبت خطأ نسيان أمر هذه الأشياء التي جعلتني أهتم لأمرك ، والتركيز على أشياء أخرى لا أهتم لأمرها بالمرة . لقد بدأت أركز على السلبيات والمشكلات . إن حقيقة الأمر هي أنني لم أكن صديقًا جيدًا . إنني لم أكن صديقًا جيدًا لك ، ولم أكن صديقًا جيدًا لنفسي ؛ لأنني توقفت عن أن أكون ممتعًا ، وتوقفنا عن الاستمتاع . والأسوأ من كل ذلك أننا توقفنا عن مؤازرة بعضنا البعض .

إنني أريد أن أتعهد لك بشيء . أتعهد بأن أجعل هذه العلاقة أفضل . أتعهد بأن أركز على حبي لك بدلاً من انتقاداتي لك . أتعهد بأن أتقبلك كما أنت ، وأدعم كل رغباتك . أتعهد بأن أجعل قرارنا صحيحًا . أنوي بأن أجعلك تحصل على ما تريد ، وتحتاج إليه من هذه العلاقة ، وأنوي أن أحصل على ما أريده ، وأحتاج إليه من هذه العلاقة .

أريد أن نبدأ من جديد . إننى أسامح نفسى على الأشياء الحمقاء التى ارتكبتها فى هذه العلاقة ، وأسامحك على الأشياء الحمقاء التى ارتكبتها فى هذه العلاقة . أنا فقط لم أع الأمر قبل ذلك ، ولكننى أعيه جيدً الآن . إننى مقتنع أن إقامة علاقة ناجحة ليس أمرًا صعبًا . إننى فقط نسيت ما كان مهمًا . إن كل الأشياء التى كنت أنتقدك لأجلها ، أو كانت تصيبنى بالإحباط وضعتها خلف ظهرى بالفعل . وأنا أؤكد لك أننى لن أضايقك بشأنها . إننى لن ألومك لأننى لست سعيدًا . فأنا مسئول عن نفسى ولن ألقى اللوم عليك ، أو على أى أحد آخر .

إننى مسئول مائة بالمائة عما آلت إليه هذه العلاقة . هذه ليست صفقة يتحمل طرفاها الخسارة مناصفة . إننى مسئول مائة بالمائة عن حياتى . وأنا أومن كذلك أنك مسئول مائة بالمائة ؛ ولكن هذا شأنك أنت وهو ليس ما أتيت هنا لأتحدث عنه . إننى أخبرك بأننى أملك مشاعرى وإلقاء اللوم عليك يعد إهانة لى . إنه إهانة لى لأن لومك يعنى أننى غير كفء ، ولا أستطيع السيطرة على حياتى ، أو خلق تجربتى الخاصة . وهذا ليس صحيحًا لأننى أستطيع السيطرة على حياتى وسوف أسيطر عليها .

إننى أطلب منك فقط شيئاً واحدًا ، وذلك أن تعقد العزم على مساعدتى كى أساعدك . إنك قد لا تشعر بالحماسة للعمل على إصلاح علاقتنا . إن كان هذا هو شعورك فلا بأس . فأنا لا أستطيع أن أملى عليك كيف تشعر ، ولكن إن كان بإمكانك على الأقل أن ترغب فى إصلاحها ، فهذا يكفينى . خذ الأمر رويدًا رويدًا إن اضطررت لهذا ، ولكن حاول أن تتمتع بروح متفتحة ، وتشارك فى الأشياء التى كنت أقوم بها بكد ، وأنا أتعهد لك بأننا سنخرج فى نهاية هذه العملية بحياة يقدرها كل منا " .

حسنًا ، الآن وقد حظيت بواحد ، وبعد اكتمال تصريحك الافتتاحى - ومن فضلك لا تعتقد أنه ينبغى أن يكون بهذا الطول (لقد كنت أعطيك

مجموعة من الأفكار) ـ اسمح لشريك حياتك بالرد . وإن كان متشككًا أو راهبًا أو مقاومًا لا تشعر بالتوتر ، أو تكن عديم الصبر . فمن الطبيعى للغاية أن يشعر شريك حياتك ببعض التهديد . فإن قال : " إذن ، لقد أصبحت " سيجموند فرويد " الآن " ، لا تلتقط هذا الطعم . استجب بطريقة غير انتقادية بقدر استطاعتك . بإمكانك أن تقول على سبيل المثال : " لا . إطلاقًا . أنا لا أستطيع أن أقول لك مقدار ما أجهله عن العلاقات . والسلوك الإنسانى ؛ ولكن ما أعرفه هو أننى أريد أن أكون سعيدًا . أتمنى أن تجرب ما كنت أعمل به ، وأن تعمل معى هنا ؛ ولكن إن لم ترغب فى ذلك فأنا أتفهم موقفك . ربما فى وقت ما فى المستقبل سوف تغير رأيك " . ومهما كان ردك ، استمر على الدرب الصحيح ، وتشبث بما تعلمته وكن صبورًا .

على افتراض أن شريك حياتك كان على الأقل مستعدًا أن يستمع إلى بعض الأشياء التى كنت تقوم بها ، انتقل إلى الخطوة الثانية . وقد يكون ذلك فى نفس الجلسة . أو ربما تشعر أنك بحاجة إلى بعض الراحة ، والقيام بالخطوة الثانية فى وقت لاحق .

الخطوة الثانية : صف العمل الذى كنت تقوم به

سوف يكون من المفيد هنا أن تعطى شريك حياتك فكرة عامة عما كنت تقوم به كى تبدأ عملية إعادة الاتصال . ولكن كيف يمكنك القيام بذلك دون أن يبدو عليك أمارات التعجرف ؟ ثق بى ، فى هذه المرحلة من اللعبة . لا ينبغى أن تبدو كشخص يعرف كل شىء . يجب أن تتفاعل مع شريك حياتك بطريقة تحمى تقديره لذاته . المفتاح إذن هو أن تكون غير مهدد بقدر إمكانك . ويمكنك البدء بأن تقول شيئًا من قبيل : " هلا سمعتنى . لقد كنت أقرأ كتابًا ألفه ذلك الشخص الأصلع من " تكساس " . والذى أعتقد أنه سيروقك . ولابد أن أخبرك بأنه كتاب

بسيط وعملي ومنطقى ، وأن هذا الشخص ليس كغيره من الأطباء النفسيين من نوعية " هل كنت تكره والدتك ؟ " .

بدلاً من أن أقدم لك مثالاً آخر كما فعلت فى الخطوة الأولى سوف أقدم لك نقاط الحوار التالية كى تضعها فى اعتبارك . إن هذه النقاط بالرغم من أنها متجانسة إلا أنه يجب تغطيتها بطريقة ما فى الخطوة الثانية .

أخبر شريك حياتك دون أن تخوض فى كثير من التفاصيل بأنك قد اتبعت عملية تشخيصية فى الكتاب كى تعرف ما هو مجدٍ وما هو غير مجدٍ فى العلاقة .

إن الكاتب ـ دكتور " فيل " ـ يطلب منك قياس الأشياء وفقًا للنتائج . إنه لا يهتم كثيرًا لما نريد أن يحدث ؛ إنه يستحثنا حقًا على النظر إلى النتائج .

إن الذنب والخطأ واللوم والخزى هى جميعًا مشاعر تجعلنا نعيش فى الماضى . ولكن هذا الكتاب يخبرك بأن تمضى قدمًا ، وتنظر للأمام وليس للوراء . إن الرسالة بسيطة للغاية : " إن كان ما تفعله ليس مجديًا ، قم بتغييره " .

تحدث إلى شريك حياتك عن قيامك بتحديد بعض أنماط التفكير الخاطئ الخاصة بك ، وأنك الآن تحاول تبنى بعض أنماط التفكير البناء ـ ولكن دون أن تخوض فى أية تفاصيل (فينبغى أن تضفى الغموض على ما تعلمته حتى يقول لك شريك حياتك " صحيح ؟ أخبرنى بالمزيد ") .

اشرح له أنك كنت تبذل جهدًا لتحدد بعض السلوكيات المدمرة للذات التى جلبتها عن غير قصد للعلاقة .

اشرح له أنك بدأت تحدد احتياجاتك ومخاوفك ، وتلك التى تعتقد أنها احتياجاته ومخاوفه .

أخبر شريك حياتك بأن الكاتب قد أعطاك وصفة منطقية للغاية لإنجاح العلاقة .

مرة أخرى ، أكد لشريك حياتك أنك لا تعتقد أنك الآن خبير فى العلاقات ، ولكنك فقط تعلمت ولازلت تتعلم بعض الأشياء المهمة لإصلاح العلاقات .

إن طلب منك شريك حياتك مزيدًا من الشرح ، أو إعطاء بعض الأمثلة عن هذا التفكير الخاطئ ، أو السلوكيات الخاطئة التى كنت تنتهجها ، قدم له هذه الأمثلة . ومع ذلك . فإن سألك عن هذه الاحتياجات والمخاوف التى حددتها ، ابذل قصارى جهدك لإرجاء ذلك حتى هذه الخطوة . وإن أتيحت لك الفرصة أن تخبر شريك حياتك ببعض المفاهيم الأساسية التى تعلمتها قبل أن تخوض فى مناقشات العلاقة الخاصة فإن تلك المناقشات سوف تسير على نحو أفضل كثيرًا .

وتذكر ، تقابل مع شريك حياتك فى المكان الذى يوجد فيه . لا تستخدم القوة فى دفع العملية على التقدم والسير للأمام . فكر كم كنت تائهًا منذ فترة قصيرة . وستشعر كيف يشعر شريك حياتك بالارتباك إن تعجلت . كن صبورًا . وحينما تشعر أن شريك حياتك مستعد ، انتقل إلى الخطوة الثالثة .

الخطوة الثالثة : صف مجهوداتك للعودة إلى جوهر ذاتك

الآن حان الوقت كى تصبح أكثر تفصيلاً بشأن ما تعلمته . تشارك مع شريك حياتك فى مفهوم جوهر الذات . ونزعتك للتغلغل فيه . إليك مثالا لما يمكنك أن تقوله : " لقد عملت جاهدًا حقًا كى أصل لما يطلق عليه الكتاب جوهر ذاتى . وهو ليس تعبيرًا مجازيًا أو وهميًا كما قد يبدو . فى الواقع . إنه واقعى أكثر مما يمكنك أن تتخيل . إنه واقعى لأنه يتحدث عن المكان الذى نجد فيه حقيقة أنفسنا . إنه يتحدث عن هذا المكان الذى تكمن فيه قيمتنا وتقديرنا لذاتنا وكرامتنا . وأنا أعرف أن مثل هذا المكان يوجد بداخلك أيضًا . أنا أعرف أن قيمتك وتقديرك لذاتك وكرامتك

يمكنهما أن تشع وتتألق كما يمكن لقيمتى وتقديرى لذاتى وكرامتى أن تفعل . ولكنك ـ مثلى تمامًا ـ سمحت بأن يغطيهما السحاب الذى أحدثه العالم ، وكل المشكلات التى واجهتنا على مدار الطريق . لقد كنت أبذل محاولات للعودة إلى جوهر ذاتى . وأن يساورنى شعور جيد إزاء نفسى ونتيجة لذلك يساورنى شعور جيد إزاءك . وأعرف أنك إذا قمت بالشىء نفسه يمكننا التقابل على مكان مختلف تمامًا ، والذى من شأنه أن يسهم فى إصلاح علاقتنا " .

إن كنت تمتلك الطاقة الكافية امض قدمًا ، وإن كنت تحتاج إلى الراحة والعودة غدًا افعل ذلك . وتذكر ، أشرك شريك حياتك فى الحوار بقدر إمكانك . واستحث طرح الأسئلة والإجابة عنها . وإن كان يريد مناقشة أى شىء قلته ، فهذا رائع . ولكن تذكر أن تقوم بذلك فى إطار كل شىء تعلمته . اسع دومًا وراء نتيجة يفوز فيها كل منكما .

الخطوة الرابعة : تحدث عن الخرافات العشر فى العلاقات

إنك لست مضطرًا للتحدث بإسهاب عن جميع الخرافات ، ولكن شرح واحدة أو اثنتين منها كافٍ لتثير اهتمام شريك حياتك . قد ترغب فى شرح ما أعنيه حينما أقول خرافة . تذكر أن شريك حياتك على الأرجح محبط كما كنت أنت . إن شريك حياتك يشعر بالارتباك وعدم الكفاءة مثلك نتيجة لعدم مقدرته على إصلاح هذه العلاقة . دع شريك حياتك يعرف آرائى بشأن حقيقة أنه لم يخبركما أحد من قبل كيف تخوضان هذه العلاقة على النحو الصحيح ، وبالتالى فقد كنتما تتخبطان فى الظلام . دعه يعلم أنه ليس من الغريب أن تسوء العلاقة لأنكما كنتما تعتنقان وتطبقان أفكارًا خاطئة . إليك مثالاً لما يمكنك أن تقوله :

" لقد اندهشت حقًا حينما سمعت أن بعضًا من الأشياء التى كنت أؤمن بها كانت ببساطة غير صحيحة . إن بعضًا منها كان يبدو منطقيًا

لدرجة أننى اعتبرتها حقائق غير قابلة للتشكيك . ورقم أربعة هو مثال جيد . لقد كنت أومن دومًا أنه كى نحظى بعلاقة جيدة لابد أن نحل نزاعاتنا ، ونمتلك مقدرة جيدة على حل المشكلات . ويقول دكتور " فيل " ببساطة إننا على الأرجح لن نستطيع أبدًا حل النزاعات الكبرى التى سنواجهها فى العلاقة . فهو يقول إننا لو كنا متزوجين منذ خمسين عامًا فسوف نستمر غالبًا فى الاختلاف بشأن نفس الموضوعات الأساسية التى نختلف بشأنها اليوم ، وأن ذلك ـ صدق ذلك أو لا تصدقه ـ لا بأس به . إنه يقول إن معظم هذه الخلافات هى نتاج رجل وامرأة يقومان بدمج حياتين ليجعلا منها حياة واحدة . وأنا كنت بحاجة لسماع ذلك ؛ لأننى كنت محبطًا للغاية ؛ لأننى لم أستطع الاقتراب منك لأفهم وجهة نظرك ، أو أجعلك تقترب منى لتفهم وجهة نظرى . لقد كان مطمئنًا حقًا أن أسمع أن الطريقة الوحيدة للحفاظ على مستقبل علاقتنا هى أن ندعها تسير قدمًا بدلاً من أن نتقبل فقط اختلافاتنا ، ونختار أن نعيش فى سلام " .

وهذه الخرافات من شأنها أن تكون محفزات جيدة للمناقشات . تحدث عنها بقدر ما يرغب شريك حياتك فى التحدث عنها . ومرة أخرى ، لا تكن انتقاديًا . وبالله عليك لا تستخدم شريك حياتك كمثال سيئ . وإن رأيت أنه لا بأس بذلك انتقل إلى الخطوة التالية .

الخطوة الخامسة : اشرح الروح السيئة

دع شريك حياتك يعلم أنك بدأت تنتقد الروح التى كنت ترتديها أثناء خوضك هذه العلاقة ـ وأنه عن طريق مواجهة روحك السيئة هذه بدأت تغير من حياتك . مرة أخرى ، لا تكن أكاديميًا . وسوف يكون مفيدًا لشريك حياتك لو شرحت له كيف أثرت روح سيئة بعينها عليك . دعنى أضرب لك مثالاً :

" من بين الأرواح السيئة التى تحدث عنها دكتور " فيل " واحدة يطلق عليها " روح الإخفاء " . وهى تعنى أن تتشاجر بشأن أمور صغيرة بدلاً من مناقشة الأمور المهمة التى تشغل بالك حقًا . وأنا لا أعلم بشأنك ؛ ولكننى أعترف أننى أحيانًا كنت جبانًا فى هذه العلاقة حينما كان ثمة قدر بسيط من الشجاعة يحدث فارقًا كبيرًا . وكانت هناك أوقات ركزت فيها على أمر تافه حدث بيننا ؛ لأننى لم أملك الشجاعة أو الطاقة لأتحدث عما كان يثير حنقى فعلاً . أنا أدرك الآن أننى قمت بغشك وسلبك فرصة التعامل معى من منظور واقعى . باختصار ، إن ذلك المقدار الصغير من الحكمة أفاقنى من غفوتى " .

اضرب مثلاً محددًا لموقف سمحت فيه لإحدى أرواحك السيئة بالسيطرة عليك . اختر شيئاً يتذكره شريك حياتك ، وكن مختصرًا بشأن سرد التفاصيل قدر الإمكان .

ثانية ، ناقش أكبر كم من الأرواح السيئة ، وأكبر كم من التفاصيل بقدر ما يريد شريك حياتك أن يسمع . وتذكر أن تركز على ذاتك وليس على شريك حياتك . فسوف يكون هناك الكثير من الوقت للتركيز على شريك الحياة حينما يصبح مستعدًا لإلقاء نظرة متفحصة على سلوكياته .

الخطوة السادسة : قدم له القيم الشخصية فى العلاقة

أنصحك بتخصيص وقت أكبر قليلاً لهذه الخطوة ؛ لأن تلك القيمة هى التى ستنقلك أنت وشريك حياتك إلى الجوانب الأكثر إيجابية من علاقتكما فى المستقبل . ناقش تلك القيم بوصفها أهدافًا ينبغى السعى لتحقيقها . ولا تقل إنه بسبب اعتناقك لهذه القيم فأنت تعتقد أنك مثال رائع لأى منها أو جميعها . دعنى أقدم لك مثالاً آخر لما قد تود أن تقوله عند تقديم إحدى هذه القيم :

" لقد أعجبت حقًا بتلك القيمة التى تحدث عنها دكتور " فيل " وأطلق عليها " ركز على الصداقة " . لقد ذكرتنى أننا اعتدنا أن نكون صديقين جيدين . لقد كنت أحب حقًا التحدث إليك ، ومشاركة أفكارى ومشاعرى معك . ولكننى أريدك أن تعلم أننى سمحت لنفسى بالابتعاد عن هذه الحقيقة .

إن دكتور " فيل " يقول إن كنا نريد أن نكون حبيبن وزوجين فلابد أن نكون صديقين حميمين فى المقام الأول . وأنا أرى أملاً وقوة فى ذلك ، لأننى أعلم أننا كنا صديقين ذات مرة ، وأنا مقتنع أنه بإمكاننا أن نكون صديقين مرة أخرى ـ هؤلاء الأصدقاء الذين لا يمكنهم تخيل الحياة دون وجود بعضهم البعض " .

والتذكير هنا من شأنه أن يكون مفيدًا . ذكر نفسك وشريك حياتك بالأنشطة التى اعتدتما القيام بها معًا سواء كان ذلك المواعدة ، أو مشاهدة بعضكما وأنتما تمارسان الرياضة أو التمشية فى الحى . فإن استطعت الخوض فى الذكريات الخاصة بأوقات الصداقة الجيدة ، فإنها قد تساعد فى خلق انطباع إيجابى .

وبينما تمضى قدمًا فى الحديث عن هذه القيم ابذل قصارى جهدك كى تجد أكبر قدر ممكن من هذه الأمثلة الخاصة فى تاريخكما . وبالأمثلة الخاصة ، اقصد المواقف والظروف التى كنتما تطبقان فيها بعض أو جميع قيم العلاقة الشخصية وكانت مجدية معكما . وعن طريق تذكير نفسك وتذكير شريك حياتك بأنه فى أحد الأوقات جعلتكما هذه القيم سعيدين ، يمكنكما أن تثقان أنه باستطاعتها القيام بذلك مجددًا . وإن شعرت بأن ذلك مناسب انتقل إلى الخطوة التالية . وإن لم يكن ذلك مناسبًا خذ فترة راحة . وقد يستغرق الأمر عدة ساعات ، أو عدة أيام أو عدة أسابيع حتى تنتهى من جميع الخطوات .

فى هذه المرحلة أتمنى أن تكون لازلت تتذكر الوصفة حتى تستطيع النظر فى عينى شريك حياتك مباشرة وتقولها " إن جودة العلاقة تعتمد على مدى ارتكازها فوق قاعدة صلبة من الصداقة ، ومدى تلبيتها لاحتياجات طرفيها ") . ثم قدم له فكرة عامة عن الشروح التى قدمتها لك عن الوصفة حتى الآن . واقترح أن تفتح حوارًا مع شريك حياتك بخصوص الوصفة بأن تقول شيئاً من قبيل :

" بطريقة فطرية للغاية أقنعنى دكتور " فيل " بأننى إن كنت أرغب فى أن أحظى بعلاقة عالية الجودة يجب أن أتعلم كيف ألبى احتياجاتك ، وأحيطك خبرًا باحتياجاتى حتى تتاح لك الفرصة لتلبيتها لى . بصراحة أنا لم ألتزم بشروط الصفقة الخاصة بى ؛ الأمر الذى جعل مهمتك أنت صعبة للغاية كما أصبحت أدرك الآن . أولاً أنا لم أتمهل لأتعرف على احتياجاتى . ولم أكن لأستطيع أن أخبرك بما لا أعرفه ، لذا فأنت لم يكن بمقدورك تلبية احتياجاتى . ولأكون أمينًا ، أعتقد أننى كنت جبانًا للغاية لدرجة أعجزتنى عن إحاطتك علماً باحتياجاتى ، خوفًا من أن تسخر منها أو ترفضها . ولم يكن هذا عادلاً بالنسبة لك . لقد ظننت أنه باستطاعتك قراءة أفكارى . الآن ، ربما لا يكون كل هذا مفاجأة لك ؛ ولكنها معلومات جيدة لى " .

وهذا ليس كل ما فى الأمر . لقد جعلنى الكتاب أكتشف أننى لم أعمل جاهدًا لأعرف ما هى احتياجاتك ، وبعد ذلك أبذل قصارى جهدى كى ألبيها لك . لذا فقد أصبح هذا هو هدفى ـ أن ألبى احتياجاتك . إننى أعلم أننا لو عملنا معًا لتفهم احتياجاتنا سوف نقترب من بعضنا البعض بدلاً من أن نسلك دربين مختلفين . لابد أن أخبرك بأن هذه الوصفة تعطينى أملاً كبيرًا " .

تحدث عن الوصفة بقدر ما يرغب شريك حياتك فى السماع عنها . إن بساطة الوصفة وفطريتها يجعلها تصل إلى العقول بسهولة . من الواضح أنك ترغب فى أن يقتنع شريك حياتك بالوصفة . ويقدرها كما فعلت أنت . سواء حدث هذا فى حواركما الأول أو فيما بعد ، استمر فى الإشارة إلى صداقتكما واحتياجات كل منكما فى كل مرة تناقش فيها علاقتكما .

لا تنتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد أن تمضى فترة كافية من الوقت ، على الأقل ساعة أو ساعتين . سوف تحتاج إلى هذا الوقت للقيام باختبار جاد للحقيقة لتتبين إن كنت تفهم شريك حياتك على النحو الصحيح . إن كان لديكما خلافات تمهل قليلاً ، ولكن ثق أيضًا فى حدسك . فإنك على الأرجح عملت جاهدًا وبموضوعية على صورة شريك حياتك أكثر مما يمكنه أن يكون قد فعل .

الخطوة الثامنة : شارك صورة شريك حياتك

لقد وصلنا الآن إلى جزء خطير من عملية إعادة الاتصال . وهنا لابد أن تكون حريصًا وغير مهدد وأنت تشارك شريك حياتك الصورة التى رسمتها له . وسوف يكون شريك حياتك فضوليًا للغاية بشأن هذا الجزء من عملك . وهو بالطبع سيشعر بالإطراء ، لأنك بذلت كل هذا الوقت والجهد لتحديد ما تعتقد أنها آماله وأحلامه واحتياجاته . دعنا نواجه الأمر ، إن الجميع يحبون أن يكونوا نجومًا . يحب الجميع أن يكونوا بؤرة التركيز .

ولكن يجب أن تقدم الصورة التى وضعتها بطريقة مناسبة ، وإلا فإنك تغامر بعزل شريك حياتك . وفقدان فرصة عظيمة كى تقتربا من بعضكما البعض . ففى حين أن الجميع يحبون أن يكونوا نجومًا فمن السهل أيضًا على شريك حياتك أن يشعر بالتهديد بسبب وضعه تحت المجهر . فإن

كان لدى شريك حياتك بعض الذكريات الأليمة فى ماضيه وأخبرته أنت بأنك كنت تقوم ببعض أعمال التنقيب فقد تثير بداخله بعض الاستياء . مرة أخرى كن غير مهدد بقدر إمكانك .

إليك طريقة تجعل شريك حياتك يعرف بها ما كنت تفعله :

" من بين الأشياء التى كنت أقوم بها على مدار الأسبوعين الماضيين هو إعداد ما يطلق عليه دكتور " ماكجرو " صورة شريك الحياة . إنها عملية مفصلة مصممة لتذكرنى بما أعرفه عنك وأقدره فيك . إنها أيضًا مصممة لتوضح لى ما لا أعرفه ولكننى يجب أن أعرفه عن الشخص الذى أعيش معه . وأنا أريد أن أخبرك بما توصلت إليه ولكننى أريدك أن تعرف أيضًا أنه ملىء بالفجوات . هناك أشياء كان يجب أن أعرفها بشأنك ، ولكننى فقط لا أعرفها . وأنا أتمنى أن تساعدنى لملء الثغرات ، ثم تخبرنى بالأشياء التى ربما أكون أخطأت فيها بشأنك . كان علىّ أن أبدأ من مكان ما ؛ ولكننى أشعر بالإثارة حقًا لأريك الصورة التى أعددتها " .

وأنا أنصحك أن تقوم بعد ذلك بعرض الصورة على شريك حياتك بندًا بندًا حتى يعلم النتائج التى توصلت إليها . وما سوف يحدث بدون شك هو أن حوارًا سيبدأ بينكما . فسوف ينظر شريك حياتك على سبيل المثال إلى شىء ما كتبته بالصورة ويقول : " حسنًا ، أنا حقًا لم أبغض أخى لقيامه بهذا " . استعد لأن يقول لك شريك حياتك إنك مخطئ ، واحرص على عدم التجادل بشأن النتائج . فإن شعر شريك حياتك بأنه محاصر إذن فأنت ستوقع نفسك فى مشكلة . أما إذا شعر بأنك متفتح ومرن فسوف تخلق بيئة يشعر كلاكما داخلها بالأمان لمشاركة أفكاركما دون الخوف من الدخول فى جدال .

كن رقيقًا ومتفتحًا وأنت تستعرض الصورة . احرص على أن يتفهم شريك حياتك أنك لا ترغب أن تكون محقًا بشأن النتائج . احرص على أن يتفهم شريك حياتك أنك فقط ترغب فى معرفة الحقيقة حتى تساعدك

على التعرف أكثر عليه . والتعرف على احتياجاته . فإن كنت مخطئًا فأنت مخطئ . ولكن حاول أن تتعرف على ما هو صحيح . احرص على التركيز على إنجازات شريك حياتك ، وتلك الأمور التى تعرف أنه فخور بها . وقد يشعر شريك حياتك بالإحراج حينما يتحدث عن احتياجاته لذا انتبه لذلك . وامض قدمًا بتمهل ورفق .

الخطوة التاسعة : وضح احتياجات شريك حياتك

تلك هى فرصتك ليس فقط لتلقى إجابات من القلب من شريك حياتك عن مدى دقتك في تحديد احتياجاته . ولكن أيضًا لتحدد بدقة كيف ستستجيب لهذه الاحتياجات بأفضل طريقة ممكنة .

أعلم أننى قلت ذلك من قبل ؛ ولكنه يستحق الإعادة : حينما تتحدث عن احتياجات شريك حياتك عبر عنها بطريقة لا تنم عن انتقاد . على سبيل المثال : إن كنت امرأة وتؤمنين أن زوجك لديه حاجة ماسة للتأكيد والقبول ، فإنك سوف تجرحينه حينما تعبرين عن هذه الحاجة بمثل هذا الوضوح . فهذا يشير إلى أن حاجته تجعله يعانى قصورًا ما . إنك ستخاطرين بفقدانه فى أثناء عملية إعادة التواصل هذه . ثمة طريقة أفضل للتعبير عن هذه الحاجة هى أن تسألى نفسك ما الذى يكمن تحت هذا السلوك النهم والمسيطر للإطراء والاستحسان . وبالطبع سيكون أفضل لك أن تخبريه أنك تؤمنين أن أحد احتياجاته هو الحاجة إلى درجة أعلى من تقدير الذات . لابد أن تنظرى خلف تعبيره أو إظهاره لحاجته وتحددى ما يكمن تحته . أنا أعلم أن ذلك يلقى عليك حمل أن تتبنى أسلوباً تحليليًا . وقد تشعرين بأنك تتقلدين دور الطبيب النفسى . ولكنك يجب أن تخاطرى قليلاً هنا . كن أمينًا ولكن أيضًا كن دبلوماسيًا فى التعبير عما تعتقد أنه احتياجات شريك حياتك .

علاوة على ذلك ، أثناء مشاركتك لشريك حياتك لما استخلصت أنها احتياجاته فى كل من الأنواع الخمسة للاحتياجات التى تحدثنا عنها بالفعل ـ العاطفية والروحية والاجتماعية والجسدية والأمنية ـ اشرح له أن قوائمك هى فقط مكان للبدء منه . فتلك الاحتياجات التى حددتها والثلاث خطوات التى اقترحت القيام بها من أجل تحقيق كل حاجة لابد فقط أن تكون مجرد حافز لمزيد من المناقشات بينكما . مرة أخرى . دع شريك حياتك يختلف معك ، ويستبدل تفسيرك لحاجة ما بتفسير خاص به . استحث شريك حياتك كى يتحدى ما قمت بكتابته . قد تقول له : " هل تعلم أين كتبت هذه الخطوات الثلاث عن كيفية تلبية حاجتك تلك ؟ هل يمكن أن تخبرنى إن كان ذلك هو ما تحتاجه منى . وهل تلك الخطوات الثلاث ستلبى حاجتك ؟ " . إن مثل هذا النوع من التفاعل قد يكون أحد أكثر الحوارات نجاحاً التى حظيت بها فى هذه العلاقة ، لأن كلاً منكما سوف يدرك أنكما تتحدثان عن شيء مهم .

ومن فضلك كن صبورًا أثناء هذا الحوار . ولا تنس أنه بسبب قيامك بمعظم العمل فأنت على الأرجح متقدم على شريك حياتك من حيث التفكير المتطور عن العلاقة . وإن قام بإنكار حاجة أو مصدر خوف أنت واثق مائة بالمائة أنه حقيقى أتح له الفرصة والوقت كى يعود لك ثانية . كن صبورًا ولكن مثابرًا . وقد تنتظر بضعة أيام قبل العودة إلى هذه الحاجة ومناقشتها .

الخطوة العاشرة : مشاركة صورتك الشخصية

هذه الخطوة الأخيرة تدور حولك أنت فقط ـ ونعم إنها ستكون مخيفة بعض الشيء . فكما تتذكر على الأرجح ما كتبته مسبقًا عن مخاطر الحميمية . فأنت الآن تخاطر بمشاركة أعمق احتياجاتك ومخاوفك وأكثرها خصوصية . إنك تغامر مغامرة كبيرة هنا .

إن هذه الخطوة مهمة للغاية بالنسبة لك . لا تكن خجولاً . ولا تكن غير حاسم حينما تتحدث عنها . في هذه الحياة معظم ما ستحصل عليه هو ما ستطالب به . تحل بالشجاعة لتطلق عليه اسمًا حتى تحظى بفرصة المطالبة به والحصول عليه . أخبر شريك حياتك بما تحتاج إليه . لا تتردد في أن تخبره عن الأشياء التي يمكنه القيام بها لتلبية هذه الاحتياجات . وأنا أنصح أن تتخذ هذه الخطوة بتصريح يشبه السطور التالية :

" سوف أكون صريحًا وأخبرك بأن ذلك على الأرجح هو أكثر جزء مخيف من العملية بالنسبة لى . فعلى مدار فترة طويلة كنت أشيد جدران حولى لأحمى بها نفسي منك . وأنا لست فخورًا بما قمت به ؛ ولكنني قمت به . وقد ظننت أننى سأشعر بالأمان خلف هذه الجدران . ولكنني لم أشعر بالأمان . لقد كنت وحيدًا . لذا فإننى سأخرج الآن من خلف هذه الجدران الواقية لأقف أمامك بدون حماية . إن الأمر مرعب ؛ ولكنني مستعد لخوض المخاطرة لأننى أعرف أن تلك هى الطريقة التى من شأنها أن تقربنا من بعضنا البعض ثانية . وأنا أحتاج لهذا ، أحتاج لهذا بشدة .

أنا أطلب منك فقط أن تسمع ما سوف أقوله بقلبك كما ستسمعه بأذنيك . وألا تقوم بانتقادى لما سوف أخبرك به . فحينما أخبرك باحتياجاتي ومخاوفي فأنا أخبرك كيف تجرحني وتسيطر عليّ . وأنا أقوم بذلك لأننى أريد أن أثق بك . وأتمنى أن تحترم المخاطرة التى سوف أقوم بها .

وتمامًا كما حددت ثلاث خطوات أقوم بها لمساعدتك على تلبية احتياجاتك في هذه الخطوة . كان مطلوبًا منى أيضًا فى هذا الكتاب أن أحدد ثلاثة أشياء كى تقوم بها لمساعدتى على التعامل مع احتياجاتى ومخاوفى . وأنا لا أريدك أن تعتقد أننى أطالبك بالقيام بأمور بعينها . أنا فقط أحدد ما كنت لأقدره وأبجله فى عالم مثالى . وهذا هو كل ما فى الأمر " .

وبينما تتقدم فى وصف صورتك الشخصية لا تتردد فى الاستشهاد بصورة شريك حياتك ، والإشارة إلى أوجه التشابه بين حاجاتك وحاجاته . وتذكر أنكما فقط شخصان تحاولان إيجاد بعض السعادة فى عالم سريع الإيقاع للغاية ، وغير مسامح بالمرة . ولا تشعر أنه ضعف أن تتحدث عن الاحتياجات . فالاحتياجات هى التى جعلتكما تقيمان هذه العلاقة فى المقام الأول .

الآن لقد أنهيت خطوات المخطط ، وأسست بداية مهمة للغاية . ومن خلال التواصل بينك وبين شريك حياتك سوف تتسلل الحميمية إلى حياتكما . لقد انغرس جذرها فى التربة الآن وربما بدأت البراعم فى النمو بالفعل .

ولمساعدتك على تسيير الأمور فى المسار الصحيح ، إليك قائمة بسيطة من النصائح والنواهى الخاصة بكيفية التعامل مع شريك حياتك أثناء هذه المرحلة المهمة :

النصائح	النواهى
كن صبورًا	لا تلح
كن متواضعاً	لا تدعِ أنك تعرف كل شيء
كن مسئولاً	لا تكن انتقاديًا
كن قويًا	لا تلتقط الطعم إن تم استفزازك
كن دقيقًا	لا تكن غامضًا
كن متفتحًا	لا تخفى شيئاً
استخدام العبارات التى تبدأ بـ " أنا "	لا تستخدم شريك حياتك كمثال سيئ

إنك وشريك حياتك قد أتممتما لتوكما بعض الأعمال الحيوية . لقد تشاركتما فى معلومات مهمة عن عقلكما وقلبيكما . وأنت بدون شك ألهمت شريك حياتك لتجديد عهده بإقامة علاقة أفضل . حتى وإن أظهر شريك حياتك وميضًا صغيرًا للغاية من الحماسة لا تشعر بالإحباط . فهذا الوميض الصغير من الممكن أن يصبح سريعًا نارًا مشتعلة .

ولكن تلك هى مجرد بداية . وتذكر دومًا أن العلاقة تدار ولا تعالج . فبغض النظر عما حدث فى هذه المناقشات لابد أن تضع فى ذهنك أنها عملية مستمرة . لابد أن تستمر فى التحلى بالوضوح فى حواراتك مع شريك حياتك . لابد أن تعمل جاهدًا لتتأكد أن إدراكك لنفسك ولشريك حياتك سليم . ولابد أيضًا أن تكون صبورًا مع نفسك ومع شريك حياتك . تلك هى مهارات جديدة تتعلمها . وشأنها شأنها أية مهارات جديدة يمكنك فقط إتقانها عن طريق الممارسة . وأنا أعنى أن عليك ممارستها كثيرًا .

وتلك هى وجهتنا التالية فى عملية إعادة الاتصال . إننا سوف نتعرض لعنصرين مهمين للغاية لنجاحك . هذان العنصران هما البرمجة والإجراءات الفعلية . ولابد أن تتعهد بأن تترك هذه العملية تستغرق الفترة الزمنية التى تتطلبها ، وألا تدع الانتكاسات تحبطك وتثبط عزمك .

.... الثامن

أربعة عشر يومًا من الحب بإخلاص

لقد أخبرتك فى بداية هذا الكتاب بأننى لا أريد فقط أن تقوم بتقشير الطبقات المتراكمة فوق علاقتك حتى تستطيع دراستها جيدًا . أنا لا أريد أن أؤلف كتابًا آخر يدعك تفهم نظريًا ما حدث بينك وبين شريك حياتك . فبوسعك أن تجلس وتتحدث عن هذا الأمر حتى تصبح الكرة الأرضية مسطحة ، ولكنك لن تغير بذلك شيئاً .

إن هدفى ببساطة هو التركيز على كيفية إصلاح ما انكسر بدلاً من التركيز على سبب انكساره . وإن كان هناك شىء أكيد أعرفه بعد العمل مع الأزواج منذ عشرين عامًا فهو أنك لا تصلح الأمور بالتفكير فيها كثيراً . فى الواقع إن التحليل شلل . ولن يتحسن حالك حينما تصبح أكثر ذكاء فقط ، بل لابد أن تتخذ إجراءً حاسمًا وفعالاً ، وتتبع برنامجا خاصًا .

إننى سوف أخدعك تمامًا إن لم أكن واضحًا هنا . إنك لن تتصل مرة أخرى بشريك حياتك ، وللأبد من خلال بعض التغييرات المنعزلة ، أو عن طريق الاعتماد على قوة الإرادة فقط . فلابد أن يكون لديك برنامج -

نعم ، إنك فى هذه اللحظة قد تشعر بالإلهام كى تجعل علاقتك أفضل لدرجة أنك قد تكون مستعدًا لاختراق حائط .

إن المشكلة هى أن هذه الإرادة القوية كانت سبب الكثير من المحاولات الفاشلة فى حياة عدد كبير من الناس أكثر مما يمكننى أن أصف . إن قوة الإرادة هى خرافة . إن مشكلة محاولة استخدام قوة الإرادة لإحداث تغيير سلوكى ، والحفاظ عليه هى أنها مشحونة بالعاطفة . وكما نعرف جميعًا فإن عواطفنا متقلبة . فهى تأتى وتمضى . وحينما تبدأ مشاعرنا فى التدفق - وهى ستفعل دون شك - فإن أفضل الخطط ستقع صريعة .

فكر فى عدد الحميات الغذائية ، أو قرارات العام الجديد التى عزمت على القيام بها ، واتخاذها حينما كنت تشعر بالإثارة ، ومقتنعًا بأنك قادر على إحداث تغيير فى حياتك . ولكن بعد مضى بضعة أيام أو أسابيع فإن تلك المشاعر التى حفزتك على البدء تبدأ فى الخمود ، وتشرع أنت فى الشعور بالتعب أو التشتت . فإنك قد استسلمت ثانية لأمان الطعام ، أو دفء أريكتك ، أو إغراء التلفاز . ونتيجة لهذا ، فقد دخلت فى العديد من الدوامات - فقدت نفس العشرين رطلاً عشرين مرة ، أو التحقت بنفس صالة الألعاب الرياضية كل عام - مؤمنًا أن هذه المرة ستكون مختلفة .

وأنت فى الغالب قد اتبعت نفس النهج مع علاقتك . ربما تكون قد قررت ألا تتشاجر ، أو تصيح بعد الآن - أو ربما تكون قد قررت ألا تشعر مطلقًا بعدم الأمان مع شريك حياتك - فقط لتضعف قوة إرادتك ، ويخمد التزامك واقتناعك فى غضون بضعة أيام . وفى هذه المرحلة تكون قد عاودت انتهاج نفس السلوكيات ، وتبنى نفس المشاعر التى ابتليت بها قبل أن تظن أنك قد توصلت لحل لمشكلتك .

إن علاقتك من الممكن أن تكون مختلفة - وأنا أعنى مختلفة على مدار فترة طويلة من الزمن - فقط إن اتبعت برنامجًا لا يعتمد على قوة الإرادة

فقط . إن البرمجة مع وضع الأهداف المناسبة ، وإدارة الوقت ، وتحديد جدول أعمال ، والتحلى بالمسئولية سوف تصل بك إلى المكان الذى فشلت قوة الإرادة والمشاعر أن توصلك إليه أكثر من مرة .

كيف يمكن لـ " برنامج " أن يصلح النتائج التى خلفتها مشاعر العلاقة المتقلبة ؟ إن الإجابة تكمن فى بنية هذا البرنامج . إن البرنامج الجيد هو برنامج محكم البناء بما فيه الكفاية لدعمك ودفعك للأمام أثناء تلك الأوقات التى يقل فيها عزمك . فإن قمت ببرمجة نفسك وبيئتك وهؤلاء المحيطين بك بطريقة تدعم أهدافك ، تكون قد برمجت عالمك بطريقة تساعدك على الحفاظ على عهدك .

وأنا أعترف أنه من السهل إحداث تغييرات سريعة ومؤقتة حينما تكون متحمسًا وطاقتك العاطفية مرتفعة . ولكن السر يكمن فى أن يكون لديك برنامج يشحذ أداءك حينما تكون طاقتك العاطفية منخفضة وتكون متعبًا أو مرتبكًا أو محبطًا . إن تغيير مشكلة مزمنة أثبتت أنها مقاومة للتغير يتطلب اتباع برنامج وتنفيذه خطوة خطوة .

وبمناسبة الحديث عن الخطوات : بقدر ما هو مهم أنك أنجزت الخطوات الأولى الكبرى نحو إعادة الاتصال لا تنس أبدًا أنك قد أنجزت فقط الخطوات الأولى . عليك التدرب على الاتصال بجوهر ذاتك أكثر فأكثر حتى تتقن تلك العملية . إن الأفعال وليست النوايا هى التى ستنقذ علاقتك ، وتعيد الاتصال بينك وبين شريك حياتك . والأفعال فقط هى التى ستساعدك على المضى قدمًا . فتمامًا مثال المتزلج على المنحدرات الذى يبدأ فى النزول ببطء من أعلى الجبل ليزيد من سرعته بشدة بينما يهبط المنحدر ، سوف يحدث نفس الشىء مع علاقتك ـ طالما أن لديك خطة معينة للهبوط من أعلى الجبل حتى خط النهاية .

إن ما سوف أفعله فى هذا الفصل هو أن أقدم لك برنامجًا مكونًا من أربعة عشر يومًا ، والذى سيصل بعلاقتك إلى خط النهاية الذى أشرنا إليه . إن الأنشطة اليومية التى أنت على وشك القيام بها مباشرة للغاية ،

والأهم من ذلك مصممة كى تستحثك على اتخاذ إجراءات فعلية . إن كل يوم يتطلب سلوكًا جديدًا مهمًا . وبالإضافة إلى وضع علاقتك على ما أسميه " **بيان مشروع** " سوف يكون عليك القيام بأشياء معينة داخل نفسك . وأشياء أخرى بالتعاون مع شريك حياتك .

وسوف أكون صريحًا معك : إن ما ستقوم به فى هذا الفصل قد يشعرك بعدم الراحة فى بعض الأحيان . إنه مصمم كى يكشف ما بداخلك . إنه ليس مصممًا كى يكون مريحًا وسهلاً . فإن كان هناك شيء سهل فهذا يعنى أنك تعرف بالفعل كيف تقوم به . إن التحدى هو الانتقال إلى سلوكيات جديدة تولد مكافآت جديدة . وتقتل الصوت السلبى داخلك . والذى يخبرك بأنه من السهل العودة إلى الحياة السابقة . وتجنب التعامل مع المشكلات بينك وبين شريك حياتك .

كل ما أطلبه هو أن تفعل ما أطلب منك القيام به . إنك لست مضطرًا لأن تحب هذا . كما أنك لست مضطرًا حتى أن تفهمه بل عليك فقط أن تقوم به يومًا بعد يوم وأنت واثق أنك ستلقى النتائج التى تريدها . وتذكر أن سوء الفهم الذى أدى إلى تدهور علاقتك نتج عن عملية نشطة قمت بها أنت وشريك حياتك ـ والآن لابد أن تتخذ إجراءات مساوية فى القوة لتضع علاقتك ثانية على المسار الصحيح . حتى هؤلاء الذين يتمتعون بعلاقات جيدة سوف يجدون هذه الأساليب مفيدة ؛ حيث إنها ستعزز الأسس التى تجعل العلاقة قوية .

وأنا أنصحك بتحديد مواعيد بعينها لكل واحدة من المهام المخولة إليك . وبعد ذلك أريد منك حماية هذا الوقت تمامًا كما تفعل مع أنشطتك اليومية الأخرى المهمة . على سبيل المثال ، إنك لن تفكر حتى مجرد تفكير فى الاستيقاظ فى الصباح . والذهاب إلى العمل دون ارتداء ملابسك أو تمشيط شعرك . إنك لن تقول مطلقًا " حسنًا . لقد تأخرت قليلاً سوف أذهب إلى العمل اليوم بالبيجاما " . وهذا هو تمامًا المطلوب منك هنا إن كنت ترغب فى النجاح . فأنت تصنع الوقت ، وبعد ذلك تستخدم الوقت .

علاوة على ذلك ، لابد أن تقوم أنت وشريك حياتك بالمهام تمامًا كما هى موضحة . هذه فرصة حقيقية لمساعدة ودعم كل منكما فى جهودكما . وبعض الإرشادات والمتطلبات قد تبدو دقيقة ومحددة للغاية . نعم إنها كذلك ، وهى ليست محددة بتلك الطريقة مصادفة . أنا لم أختر هذه المهام أو الكلمات المحددة داخل كل مهمة عشوائيًا . قم بها كما هى موضحة تمامًا . فإن طلب منك مثلاً الجلوس فى صمت ، إذن اجلس فى صمت . فلا تجلس شبه صامت مع التحدث قليلاً . اتبع الإرشادات . إن العادات القديمة التى يقوم به شخصان يصعب التغلب عليها ؛ الأمر الذى يعنى أنك لابد ألا تسمح لمثل تلك التفاعلات المحددة أن تفسد علاقتك ثانية . إن دقة واختصار اللغة سوف تبعدك عن المشكلات .

ثمة شىء آخر : توافق مع شريك حياتك أثناء هذه التدريبات . تجنب الاختلاف مع شريك حياتك بالتوقف عن ادعاء أنك أنت الخبير الذى يعرف كل شىء . لقد كنت أنت القائد حتى هذه المرحلة ، ولازلت هكذا ؛ ولكنك أيضًا شريك مساو فى فريق العلاقة ، وينبغى عليه المشاركة فى اللعب على أرض الملعب . تجنب اعتبار نفسك مصدر سلطة وإلا فإنك ستستحث شريك حياتك على الثورة عليك . إن ما ترغب فيه هنا هو التعاون .

وكل يوم سوف تأخذ مهمة صباحية ونشاطًا مسائيًا . وإن كان لديك شريك حياة متحمس ستستطيع بالطبع القيام بالعديد من الأنشطة الأخرى كما ترغب لتحسين علاقتك . ولكن على الأقل قم بتلك الأنشطة البسيطة الموصوفة هنا . وإن لم يكن شريك حياتك راغبًا بعد بالقيام فى النشاط المسائى معك لا توقف البرنامج بأى حال من الأحوال ، قم به وحدك . التزم بمهامك الصباحية ، وتحل بروحك المتفائلة الجديدة ، وأنا لا أستطيع أن أتخيل أن شريك حياتك لن يستسلم فى النهاية ويتعاون معك .

اليوم الأول

المهمة الصباحية

إن مهمتك الصباحية هى إلى حد ما اختيار شىء ما تستطيع القيام به بنشاط وحسم فى وقت ما أثناء اليوم ، ويحقق أحد الأهداف التالية أو أكثر :

١. إنجاز أحد الأهداف التى حددتها مسبقًا فى صورة شريك حياتك ، والتى ستلبى أحد احتياجاته

٢. تخفيف التوتر

٣. إدخال شىء إيجابى إلى علاقتك . ومهما تختار لابد أن يكون شيئاً واضحًا ، ويلقى تقدير شريك حياتك . وقد يكون ذلك شيئاً بسيطًا مثل مكالمة هاتفية أثناء النهار أو عناقاً أو قبلة فى الصباح أو المساء ، أو بطاقة عاطفية موضوعة فى باقة ورد والتى تتناول أحد احتياجات شريك حياتك

هل يبدو ذلك بسيطًا للغاية ، أو قد لا يبدو غير كاف ؟ ثق بى . إن الأفعال وليست النوايا هى مفتاح النجاح - إن الأمور الصغيرة تتراكم . وهذا هو السبب فى أن الالتزام بتطبيق البرنامج مهم للغاية . إن علاقتك لا تحتاج حدثاً دراميًا ما بقدر ما هى بحاجة إلى قدر منتظم من الطاقة والجهود الإيجابية . لا تكن عديم الصبر . فقط ضع قدمًا أمام الأخرى يومًا بعد يوم بانتهاج سلوكيات تنم عن العطف والاهتمام .

وكجزء ثان من مهمتك الصباحية عليك أن تقوم كل يوم بمراجعة بسيطة للمبادئ التى عملت جاهدًا على إتقانها . وكجزء من مجهود إضافى بسيط أريد منك أن تقوم به فى أول صباح ، أحضر بطاقة ودون بها ما يلى :

١. جوهر ذاتك

٢. الخرافات العشر الخاصة بالعلاقات

٣. الخصال العشر للروح السيئة

٤. قيم العلاقة الشخصية العشر

احتفظ بهذه البطاقة على مقربة منك خلال الأربعة عشر يومًا القادمة . واليوم اقرأ كل قائمة من تلك القوائم ، واختر بندًا واحدًا لإعادة قراءته فى الكتاب قبل أن تمضى قدمًا فى طريقك . على سبيل المثال ، يمكنك أن تختار القيمة الرابعة من قيم العلاقة الشخصية " ركز على الصداقة " . عد إلى " القيمة الخامسة من القيم الشخصية فى العلاقة " - وهى قيمة " ركز على الصداقة " واقرأ هذا الجزء ثانية عن أهمية الصداقة كأساس لعلاقتكما .

النشاط المسائى

لأن أنشطتك المسائية تفاعلية ومباشرة فهى شديدة الأهمية . ولبرمجة نفسك على أعلى نسبة نجاح اختر وقتًا تقل فيه الأنشطة المنافسة أو المشتتة . وهذا يعنى حينما تنتهيان من تناول العشاء وتغلقان التلفاز

ويذهب الأطفال إلى الفراش وتخفضان جرس الهاتف . فأنكما سوف تحتاجان نحو ثلاثين دقيقة متصلة .

أحضر مقعدين وضعهما في مواجهة بعضهما البعض . ولابد من وضع المقعدين بطريقة بحيث توجد ساعة يراها كل من الشخصين الجالسين على المقعدين ، أو الأفضل من ذلك أن تستخدم ساعة توقيت لها جرس . فالتوقيت في هذا النشاط مهم للغاية . إنك وشريك حياتك الآن تجلسان على المقعدين مع قيام أحدكما بالمباعدة قليلاً بين ركبتيه ولمس الحافة الأمامية من مقعد الطرف الآخر . ولابد أن يقوم الطرف الآخر بضم ركبتيه معًا بحيث تدخل بين ركبتي شريك حياته . وعلى كل منكما وضع يديه على ركبتيه . وبدءًا من هذه اللحظة عليكما الجلوس مع الاستمرار في التواصل البصرى . وهذا هو ما يطلق عليه " التفاعل " . وهذا ببساطة مصطلح يصف وحدة شخصين حينما يكونان جالسين في مواجهة بعضهما البعض . ومتواصلين بصريًا .

وسوف نستخدم هذا التمرين كل ليلة . وسوف تأخذ أنت وشريك حياتك موضوعات أو أسئلة بعينها تتفاعلان حولها بطريقة بناءة للغاية أثناء الجلوس بتلك الطريقة . ومن المهم للغاية أن تلتزم بجميع الإرشادات الخاصة بكل مهمة ، وتبقى جالسًا في هذا الوضع . لا تحاول التنويع أو الابتعاد عن الإرشادات بأية طريقة من الطرق . ولا تترك المكان المحدد حتى تنتهي من جميع المهام المخولة إليك .

أعرف أن ذلك يبدو صارمًا ، لكن دعنا نواجه الأمر . حينما كان مصير هذه العلاقة بين أيديكما أنتما الاثنان في الماضي قمتما بتدميره . لذا دعنا نجرب طريقتي على الأقل على مدار الأربعة عشر يومًا القادمة . وأنا أحذرك من أن تكون انتقاديًا ، وتنظر إلى هذا الأمر بوصفه غريبًا . فليس هناك شيء غريب في الجلوس أمام شريك حياتك ، والنظر إليه في عينيه بطريقة مباشرة . والسبب في أن هذا البرنامج منظم للغاية ويحتوى

على جميع هذه القواعد هو لكى يمنعك من تخريب هذا التفاعل وتدهوره إلى نزاع من نوع ما ، أو أى تفاعل هدام آخر .

إليك أولى مهامك فى هذه الجلسة ـ جلسة التفاعل ـ ولا تضحك .

الجلوس بهدوء مع التواصل بصريًا مع شريك حياتك لمدة دقيقتين متواصلتين . والتأكيد هنا على الصمت . وقد تبدو تلك الفترة سرمدية ؛ ولكن ثق بى عليك القيام بذلك إن كنت تنوى البدء فى تقدير شريك حياتك كإنسان مفكر وذى مشاعر وأحاسيس . قلما يقوم الأزواج لاسيما هؤلاء الذين يواجهون مشكلات بقضاء هذا الوقت وهم ينظرون إلى بعضهم البعض فقط ككائنات بشرية ، قلما ينظرون إلى بعضهم البعض دون إصدار أحكام أو طرح أسئلة . إن كل ما أريد منك القيام به هو أن تنظر إلى شريك حياتك وتفكر فيما تراه . لا تتحدث مطلقًا .

بعد ذلك يحين وقت التحدث إلى بعضكما البعض ـ ولكن فقط بطريقة بناءة للغاية . فى كل ليلة سوف أعطيك ثلاثة موضوعات لمناقشتها . ومع كل موضوع سوف أبدأ جملة ، وأترك لك مهمة الانتهاء منها بأكبر قدر ممكن من الطرق المختلفة والنزيهة . وهناك نمط معين لابد أن تستخدماه للتحدث مع بعضكما البعض . والطرف الذى يتحدث أولاً (من الممكن أن يكون أى منكما) يشارك أفكاره ومشاعره إزاء الموضوع المطروح لمدة ثلاث دقائق متواصلة مع مواصلة الاتصال البصرى مع الطرف الثانى الذى يقوم بحساب الوقت ، والإعلان عن انتهاء الثلاث دقائق . ولابد أن تتوقف عن الحديث حينما ينتهى الوقت . وإن جلست هناك تتلعثم ، ولا تقول شيئاً مفهومًا لمدة دقيقتين وخمس وأربعين ثانية ، ثم بدأت الأفكار تنهمر عليك فجأة ، فلا يهمنى ذلك . فحينما ينتهى وقتك ينتهى دورك . لا تهدر هذا الوقت .

وفى نهاية حديث الطرف الأول ، يستطيع الطرف الثانى فقط إبداء تعليق واحد : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين

الاعتبار إلى ما قلته " . ولا يجب التفوه بأية عبارات أخرى . فبذلك لن يقوم الطرف الآخر بالمجادلة ، أو عدم الموافقة أو الموافقة أو طرح أسئلة . احفظ هذه الإجابة . وأدل بها باختصار فى كل مرة ينتهى فيها شريك حياتك من مشاركته .

ثم يحين دور الطرف الثانى . وسوف يكون أمامه ثلاث دقائق للتعليق على نفس الموضوع بينما يقوم الطرف الأول بحساب الوقت . مرة أخرى ، لابد من الحفاظ على التواصل البصرى أثناء هذه الفترة برمتها ، وعلى الطرف الآخر أن يقول فى النهاية : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

وبالنسبة لليلة الأولى هناك ثلاثة موضوعات . وللتأكد من عدم وجود أى سوء فهم سأشرح لك طريقة حدوث ذلك بشكل دقيق . والليلة وكل ليلة متتالية ضع هذا الكتاب على مقربة منك حتى تستطيع قراءة المهام المخولة إليك ، وتتبع النمط بدقة .

إليك جدول الأعمال الخاص بالليلة الأولى . وسوف تحتاج إلى هذا الكتاب . وساعة لتحديد الوقت . رتب مكان الجلوس ، وحافظ على التواصل البصرى لمدة دقيقتين .

الموضوع الأول

الطرف (أ) : " لقد اخترتك كى تكون الشخص الذى أقيم معه علاقة حميمة بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك من أجل اهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " لقد اخترتك كى تكون الشخص الذى أقيم معه علاقة حميمة بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك من أجل اهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الموضوع الثانى

الطرف(أ) : " إن أكبر مخاوفى من البوح بمشاعرى إليك كان ... "

ثلاث دقائق

ملاحظة : *استخدم العبارات البادئة بـ " أنا " وليست البادئة بـ " أنت " . فتجنب أن تقول " إن أكبر مخاوفى من البوح بمشاعرى إليك كان خوفى من أنك لن تتعامل مع الأمر بشكل جيد " . وبدلاً من ذلك استخدم عبارات من قبيل " إن أكبر مخاوفى من البوح بمشاعرى إليك هو أننى لم أثق فى نفسى بما فيه الكفاية لأن ... "*

الطرف(ب) : " شكرًا لك من أجل اهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن أكبر مخاوفى من البوح بمشاعرى إليك كان ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك من أجل اهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الموضوع الثالث :

الطرف (أ) : " إن ما أتمنى الحصول عليه بمصارحتك هو ... "
ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك من أجل اهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن ما أتمنى الحصول عليه بمصارحتك هو ... "
ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك من أجل اهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

عناق لمدة ثلاثين ثانية .

هذا صحيح . اقرأ ذلك بالشكل الصحيح . ثلاثون ثانية من العناق . إن العناق هو أداة فعالة صامتة للعلاج . إنه أيضًا إحدى أفضل الطرق التى أعرفها التى من شأنها أن تدعكما تعرفان أن تمرين هذه الليلة ليس مجرد لعبة تمارسانها . وإنما محاولة صادقة ومخلصة لإحداث تغيير . فبهذا العناق تقولان لبعضكما البعض إنكما تدعمان بعضكما .

اليوم الثانى

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول*

نشاط مسائى : *أعد الجلسة مع الاحتفاظ بهذا الكتاب ، وساعة تحديد الوقت على مقربة . تذكر أن تختار وقتًا خالياً مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت حافظ على التواصل البصرى لمدة دقيقتين .

الخطوة الثانية : موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " أشعر أن أعظم إسهاماتى فى هذه العلاقة هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " أشعر أن أعظم إسهاماتى فى هذه العلاقة هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (أ) : " أشعر أننى أسأت لهذه العلاقة بقيامى بـ ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " أشعر أننى أسأت لهذه العلاقة بقيامى بـ ... "
ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " أنا أشعر بالحماسة إزاء مستقبلنا بسبب ... "
ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك على اهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر إلى ما قلته بعين الاعتبار " .

الطرف(ب) : " أنا أشعر بالحماسة إزاء مستقبلنا بسبب ... "
ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك على اهتمامك بالمشاركة . وأعدك بأن أنظر إلى ما قلته بعين الاعتبار " .

الخطوة الثالثة : عناق أثناء الوقوف لمدة ثلاثين ثانية .
الخطوة الرابعة : ابدأ فى إعداد صحيفة خاصة بك ، ولا تجعل أى شخص آخر يطلع عليها . ابتع مفكرة ، وقم بتسجيل أفكارك ومشاعرك . وما حدث حتى الآن فى برنامجك . فقد يكون مهمًا

بالنسبة لك أن تستطيع العودة لصحيفتك ، ومراجعة هذه الأفكار والمشاعر فى الأسابيع والأشهر القادمة . استمر فى الكتابة فى صحيفتك طوال خمس دقائق على الأقل .

اليوم الثالث

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبها أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .

الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " إن السلبيات التى توارثتها عن علاقة أمى وأبى هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرً لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن السلبيات التى توارثتها عن علاقة أبى وأمى هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إن الإيجابيات التى توارثتها عن علاقة أبى وأمى هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن الإيجابيات التى توارثتها عن علاقة أبى وأمى هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إن أمام علاقتنا فرصة للنجاح بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن أمام علاقتنا فرصة للنجاح بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا للاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك فى صحيفتك الشخصية (التى لا يراها غيرك) . فقد يكون مهمًا بالنسبة لك أن تعود إلى صحيفتك ، وتراجع هذه الأفكار فى الأسابيع والأشهر القادمة . اقضِ خمس دقائق على الأقل فى الكتابة .

اليوم الرابع

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبها أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . احرص على أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .

الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة :

الطرف (أ) : " لابد أن تحبنى وترعانى بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " لابد أن تحبنى وترعانى بحنان بسبب ... "
ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إذا فقدتك فسوف أشعر بالألم بسبب ... "
ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إذا فقدتك فسوف أشعر بالألم بسبب ... "
ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إن أحلامى الصادقة لعلاقتنا هى ... "
ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن أحلامى الخاصة بعلاقتنا هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : عناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك فى صحيفتك لمدة خمس دقائق على الأقل .

اليوم الخامس

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبها أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .

الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف(أ) : " إن الاتفاقيات التى أبرمتها معك وفشلت أو لم تتحقق هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب): " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب): " إن الاتفاقيات التى أبرمتها معك وفشلت أو لم تحقق هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ): " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ): " أشعر بالألم حينما تنقض اتفاقياتنا بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب): " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب): " أشعر بالألم حينما تنقض اتفاقياتنا بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ): " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ): " يساورنى شعور طيب حينما أعاملك باحترام وكياسة بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " يساورنى شعور طيب حينما أعاملك باحترام وكياسة بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بأن أنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .
الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك فى صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق .

ملحوظة خاصة باليوم الخامس : لأنه لا يوجد أحد كامل ، فإننا جميعًا نبرم اتفاقيات لا نفى بها . وربما يكون هذا شيئاً بسيطًا مثل إخراج القمامة ، أو الاتصال فى حالة التأخير ، أو أن يكون اتفاقًا جادًا كالاتفاق على حب واحترام شريك حياتنا . حتى عدم الإيفاء بالاتفاقيات الصغيرة من شأنه أن يضع عراقيل فى طريق علاقتنا . فمثل هذا السلوك يرسل رسالة لشريك حياتك مفادها أنه ليس مهمًا بالنسبة لك أن يحظى بوقتك وطاقتك . وأنا واثق أنك دومًا لديك أعذارك ، وفى بعض الأحيان تبدو تلك الأعذار مقنعة للغاية . ولكن هذا لا يغير من النتيجة فى شيء .

تفحص هذا الموضوع بأمانة ومن القلب . كن دقيقًا فى سرد تفاصيل الاتفاقيات التى لم تف بها . على سبيل المثال : " لقد نقضت اتفاقًا معك حينما قلت إننى سأحضر الملابس من مصبغة التنظيف الجاف . ولم أفعل هذا . لقد نقضت اتفاقًا حينما قلت إننى لن أدع أخاك يزعجنى . لقد

نقضت اتفاقًا حينما قلت إننى سأحاول إصلاح علاقتنا . وبعد ذلك بدأت فى الاستياء ولم أقم بذلك " . ولا تبرر أخطاءك . بل فقط اعترف بها عن طريق سردها . وقد تنتهى المدة المخصصة لك وأنت تتحدث عن اتفاقيات قمت بنقضها فى الماضى القريب ، أو قد تتحدث كذلك عن تلك التى قمت بنقضها فى الماضى البعيد .

اليوم السادس

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبهًا أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .
الخطوة الثانية : موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " حينما يكون بقلبى تسامح وقبول بدلاً من إصدار الأحكام عليك وانتقادك فإن ذلك يساعدنى بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " حينمـا يكـون بقلبـى تـسامح وقبـول بـدلاً مـن إصدار الأحكام عليك وانتقادك فـإن ذلـك يـساعدنى بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة وأعدك بـالنظر بعـين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " حينما يكون بقلبـى تـسامح وقبـول بـدلاً مـن إصـدار الأحكـام علـىّ وانتقـاد ذاتـى فـإن ذلـك يـساعدنى بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شـكرًا لـك لاهتمامـك بالمشاركة ، وأعـدك بـالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " حينما يكون بقلبى تسامح وقبـول بـدلاً مـن إصـدار الأحكـام علـىّ وانتقـاد ذاتـى فـإن ذلـك يـساعدنى بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعـين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " أريد وأحتاج تسامحك بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " أريد وأحتاج تسامحك بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك فى صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

اليوم السابع

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبهًا أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .

الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف(أ) : " إن الأشياء التى تسير على ما يرام فى حياتى هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن الأشياء التى تسير على ما يرام فى حياتى هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إن الأشياء التى لا تسير على ما يرام فى حياتى هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن الأشياء التى لا تسير على ما يرام فى حياتى هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته "

الطرف(أ) : " إن المبررات التى عادة ما أتذرع بها حينما تواجه علاقتنا مشكلة هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن المبررات التى عادة ما أتذرع بها حينما تواجه علاقتنا مشكلة هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : " العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .
الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك فى صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

اليوم الثامن

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *اعد الجلسة على ان تضع هذا الكتاب ومنبهًا او ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر ان تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .
الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة :

الطرف(أ) : " إن أكبر العراقيل التى تحول دون إقامتنا لعلاقة ناجحة هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن أكبر العراقيل التى تحول دون إقامتنا لعلاقة ناجحة هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إن أكبر ما نمتلكه ، ويجعلنا نحظى بعلاقة ناجحة هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن أكبر ما نمتلكه ويجعلنا نحظى بعلاقة ناجحة هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (أ) : " إن علاقتنا تستحق أن نبذل أقصى طاقاتنا من أجلها بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن علاقتنا تستحق أن نبذل أقصى طاقاتنا من أجلها بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : " العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك في صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

اليوم التاسع

نشاط صباحي : *لشرح مفصل عن الأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبهًا أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . وتذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : في صمت تواصلا بصريًا أثناء الوقوف .
الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " إن معتقداتي الراسخة بشأن الرجال هي ... "
ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن معتقداتي الراسخة بشأن الرجال هي ... "
ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك المشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (أ) : " إن معتقداتي الراسخة بشأن النساء هي ... "
ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن معتقداتي الراسخة بشأن النساء هي ... "
ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (أ) : " إن معتقداتي الراسخة بشأن العلاقات الزوجية هي ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن معتقداتي الراسخة بشأن العلاقات الزوجية هي ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك في صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

ملحوظة خاصة باليوم التاسع : " المعتقدات الراسخة " هي تلك الأفكار والمشاعر لا مبرر لها ، ولا تستند إلى العقل ، ولكنها تتكرر كثيرًا في حياتنا . إن تلك المعتقدات الراسخة جابت عقولنا كثيرًا لدرجة أنها أصبحت أوتوماتيكية وتلقائية . هذا ويمكن فقط التخلص منها . أو

استبدالها عند إدراكها بشكل واع . أمثلة : الرجال تسيطر عليهم النزعة الجنسية . الرجال لا يملكون أية حساسية . النساء متقلبات . النساء متلاعبات .

اليوم العاشر

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبهًا أو ساعة تحديد الوقت على مقربة منك . وتذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .
الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " إن ما لا أحبه فى شخصيتى هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك على اهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن ما لا أحبه فى شخصيتى هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إن أكثر ما أحبه فى شخصيتى هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف(**ب**) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن أكثر ما أحبه فى شخصيتى هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف(**أ**) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(**أ**) : " إن ما لا أحبه فيك هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف(**ب**) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(**ب**) : " إن ما لا أحبه فيك هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف(**أ**) : شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إن أكثر ما أحبه فيك **هو** ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن أكثر ما أحبه فيك هو ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك فى صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

اليوم الحادى عشر

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبهًا أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .

الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " من بين الفئات الخمس المتاحة أشعر أنني أتلاءم أكثر مع الفئة ـــــ بسبب ... " .

ثلاث دقائق

الطرف (**ب**) : " شكرًا لك على اهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (**ب**) : " من بين الفئات الخمس المتاحة أشعر أنني أتلاءم أكثر مع الفئة ـــــ بسبب ... " .

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك على اهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (أ) : " من بين الفئات الخمس المتاحة أشعر أنك تلائم الفئة ـــــ بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف (**ب**) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (**ب**) : " من بين الفئات الخمس المتاحة أشعر أنك تلائم الفئة ـــــ بسبب ..."

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " أستطيع أن أستغل فئتى أفضل استغلال فى الإسهام فى علاقتنا عن طريق ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " أستطيع أن أستغل فئتى أفضل استغلال فى الإسهام فى علاقتنا عن طريق ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " أستطيع أن أفسد علاقتنا إن سمحت لسمات شخصيتى بأن ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " أستطع أن أفسد علاقتنا إن سمحت لسمات شخصيتى بأن ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك فى صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

ملاحظة خاصة باليوم الحادى عشر : من أجل إتمام المهمة الخاصة بهذه الليلة انظر إلى المخطط الموجود فيما يلى . إن هذا المخطط يعرض لخمسة أنماط شخصية مختلفة . لقد تركت العنان لخيالى كى أختار حيوانًا مقابل كل نمط يجسد خصائصه . أتمنى أن تشعر بالمرح والسرور بهذا المخطط ، ولكن ضعه فى اعتبارك أيضًا وأنت تجيب عن الأسئلة الخاصة بالجلسات الزوجية .

أنماط الشخصيات

الإسهامات / المعرقلات

الذئب	الأسد	الكلب	البومة	القندس
مشجع	مسيطر	داعم	مُحلل	مدمن عمل
متملق	يدير الأمور	مساير للآخرين	مُدقق	يعرف كيف يحقق مكاسب
مقنع	عنيد	متساهل	لماح	لا يرتاح مطلقًا
له قواعده الخاصة	قائد	وديع	متشكك	باحث الكمال
يبيع دومًا	يدير الأمور بطريقته	ساذج	انتقادى	القيم العذبة
		يحب التجربة		

اليوم الثانى عشر

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبهًا أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .
الخطوة الثانية : طرح موضوعات المصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " كان أكبر ألم عانيت منه فى حياتى حينما ... "
ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " كان أكبر ألم عانيت منه فى حياتى حينما ... "
ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (أ) : " إن أسوأ اللحظات التى شعرت فيها بالوحدة فى حياتى كانت حينما ... "
ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن أسوأ اللحظات التي شعرت فيها بالوحدة في حياتي كانت حينما ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (أ) : " أكثر لحظة شعرت فيها أنني محبوب وذو قيمة كانت حينما ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " أكثر لحظة شعرت فيها أنني محبوب وذو قيمة كانت حينما ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك في صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

اليوم الثالث عشر

نشاط صباحي : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة ، على أن تضع هذا الكتاب ومنبهًا أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : في صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .
الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " إن كنت أملك القوة لتغيير تجاربك في الحياة بأي طريقة . كنت ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " إن كنت أملك القوة لتغيير تجاربك في الحياة بأي طريقة ، كنت ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " أكثر اللحظات التى أشعر فيها بالفخر إزاءك عندما ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " أكثر اللحظات التى أشعر فيها بالفخر إزاءك حينما ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " أريد أن أشعر بأننى ذو مكانة خاصة بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " أريد أن أشعر بأننى ذو مكانة خاصة بسبب ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين دقيقة أثناء الوقوف .
الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك فى صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

اليوم الرابع عشر

نشاط صباحى : *لشرح مفصل للأنشطة الصباحية انظر اليوم الأول .*

مهمة مسائية : *أعد الجلسة على أن تضع هذا الكتاب ومنبهًا أو ساعة لتحديد الوقت على مقربة منك . تذكر أن تختار وقتًا خاليًا مما يشتت الذهن .*

الخطوة الأولى : فى صمت تواصلا بصريًا لمدة دقيقتين .
الخطوة الثانية : طرح موضوعات للمصارحة الحميمة .

الطرف (أ) : " أعتقد أنك تكون أكثر جاذبية ودقة حينما تقوم بـ ... "

ثلاث دقائق

الطرف (ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف (ب) : " أعتقد أنك تكون أكثر جاذبية ورقة حينما تقوم بـ ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إنك تجعلني أشعر بأنني جذاب حينما تقوم بـ .... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إنك تجعلني أشعر بأنني جذاب حينما تقوم بـ ... "

ثلاث دقائق

الطرف(أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(أ) : " إن المميزات التى أراها فيك هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف(ب) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة . وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الطرف(ب) : " إن المميزات التى أراها فيك هى ... "

ثلاث دقائق

الطرف (أ) : " شكرًا لك لاهتمامك بالمشاركة ، وأعدك بالنظر بعين الاعتبار إلى ما قلته " .

الخطوة الثالثة : العناق لمدة ثلاثين ثانية أثناء الوقوف .

الخطوة الرابعة : من فضلك سجل أفكارك ومشاعرك في صحيفتك الشخصية لمدة خمس دقائق على الأقل .

ملحوظة خاصة باليوم الرابع عشر : لدى كل منا مواهب ومهارات وصفات خاصة ومتفردة . إنها سمات وهبها لنا الله كي تميزنا عن الآخرين . والاعتراف بمثل هذه الهبات في شركاء حياتنا قد يكون مفيدًا للغاية . تفكر بحرص في المواهب التي تراها في شريك حياتك ، وقم بوصفها بالتفصيل وبشكل عاطفي .

ومن الواضح أن ذلك ليس برنامجًا كاملاً . ففي كل يوم تقريبًا بدءًا من الآن فصاعدًا سيتم اختبار مقدرتك على إعادة الاتصال . فلايزال عليك مواجهة الأفكار السلبية والروح السيئة واللتين أضرتا بعلاقتك في الماضي . إنك سوف تسعى دومًا لإصلاح طريقة تفكيرك المشوهة بخصوص شريك حياتك ، وسوف تستمر في الحاجة إلى بناء الروح السليمة . سوف تحتاج إلى الممارسة والممارسة . ولكن بعد انقضاء فترة الأربعة عشر يومًا هذه أعلم أنك ستلتزم بالسير على الدرب الصحيح . إنني أعلم أنك إذا طبقت بانتظام المفاهيم التي تعلمتها في هذا الكتاب سوف تجد التواصل الذي كنت تحلم به قبل ذلك تمامًا . سوف تستمر في إحداث تغييرات قوية بحياتك . وأعتقد أنه من المهم أن تقوم أنت وشريك حياتك بالإدلاء بهذا التصريح لبعضكما البعض .

فى الواقع ، أريد منك اتخاذ قرار مصيرى بشأن علاقتك فى صورة بيان مهمة مشترك . وخلاصة بيان المهمة ذلك هى تحديد علاقتك من منطلق أحلامك وأمانيك والتزاماتك . إنها ستكون ساطعة كالنجم القطبى الذى كان يهدى الملاحين والبحارين لقرون . فإن ضل البحارون من العهود القديمة طريقهم ، أو أصيبوا بالارتباك كان كل ما عليهم القيام به هو إيجاد النجم القطبى ، والتركيز عليه . وسوف يكون كل شىء على ما يرام . وهذا هو ما أريد أن أفعله لعلاقتك . فعن طريق إعداد بيان مهمة مشترك تكون قد أعددت نقطة مرجعية تستطيع التركيز عليها دومًا حتى لا تضل علاقتك طريقها .

وهذا التأكيد لابد أن يكون نتاج تفكيركما المشترك . وإليك مثالاً قام زوجان بمشاركته معى منذ بضع سنوات :

" نحن - " جيف " و " دايان " - قررنا أن نعيش علاقة مثالية . ونعامل بعضنا البعض باحترام وكرامة . إننا نتمسك بالصداقة التى قام عليها حبنا . ونتعهد بأن نحب ونتقبل بعضنا البعض بدلاً من أن ننتقد بعضنا البعض . نتعهد بألا نتشاجر مطلقًا مرة أخرى أمام أطفالنا ، وألا نضع علاقتنا على المحك بسبب أى خلاف . إننا سنكون غير كاملين ولكن بعون الله وبحبنا لبعضنا البعض ستستمر علاقتنا . توقيع " جيف " و " دايان " " .

فى المساحة البيضاء فيما يلى أريد منك ابتكار النجم القطبى بك لعلاقتك . ولابد أن يكون مناسبًا لك . ولشريك حياتك . وقد يقتضى بعض المرونة بحيث يمكن أن يتغير بتغيير العلاقة . ولكن ينبغى أن يظل جوهره دومًا مرادفًا لفلسفتك الخاصة بما تريده وتحتاجه وتتوقعه . احرص على تعليق بيان مهمتك دائمًا بمنزلك حتى تستطيع تذكر محتواه .

بيان مهمتك هو :

التاسع

إنذار : العلاقات تُدار لا تُعالج

بعد كل ما خضته حتى الآن ـ القضاء على خرافات العلاقة الزوجية ، وإضاءة مصباح داخل أحلك جوانب شخصيتك ، واعتناق مجموعة جديدة من القيم الشخصية فى علاقتك الزوجية ، وبعد ذلك اتباع برنامج مفصل لإعادة الاتصال ـ فأنت على الأرجح يساورك شعور رائع حيال نفسك الآن ، بل ويجب أن تشعر بهذا . ولكن كلاً منا يعلم أنك إذا كنت تعتقد أنك ستبحر بعلاقتك للأبد فى مياه صافية ومستقرة إذن فأنت بحاجة للعودة إلى الصفحة الأولى من هذا الكتاب وقراءتها من جديد ؛ لأن رسالة هذا الكتاب لم تصلك ـ وهى لم تصلك على الإطلاق .

فكما قلت كثيرًا فى الفصول السابقة ، لقد أمضيت حياتك برمتها تبذل قصارى جهدك فى القيام بالأمور الخاطئة ، وخلق أسلوب حياة يكون سببًا قويًا لوجود علاقة سيئة . إنك من قام بخلق أسلوب الحياة هذا اعتمادًا على تلك الخصال الانهزامية من شخصيتك الذى سبب لك الكثير من الألم والإحباط ـ وصدقنى إن الحقيقة البسيطة التى تدركها الآن وهى أن أسلوب حياتك يعمل على إفساد علاقتك لن تحل المشكلة .

وسوف أعيد ذلك مرارًا وتكرارًا : لن تقوم أية نوايا حسنة بإيصالك إلى حيث تبغى . إن السبب فى أن ٨٥٪ من المقلعين عن تعاطى الخمور يعاودون الشرب ثانية فى غضون عام ، وأن نحو ٩٠٪ من هؤلاء الذين يفقدون وزنًا يعاودون اكتسابه فى غضون عام بسبب أنهم لا يقلعون مطلقًا عن أسلوب الحياة المسئول عن سلوكياتهم المدمرة للذات .

فمدمنو الخمور يؤسسون حياتهم بطريقة تجعلهم يستمرون فى الشرب حتى لو اعترفوا عن وعى بأنهم يرغبون فى الإقلاع . والبدناء يؤسسون حياتهم بطريقة تجعلهم بدناء . إنهم يحرصون على أن تدور حياتهم حول الطعام . وربما يدركون وضعهم هذا ، وقد يحاولون لفترات زمنية قصيرة فرض قوة الإرادة وسط البيئة المشجعة على اكتساب الوزن ، ولكنهم لا يغيرون أبدًا أسلوب حياتهم . وبالمثل أنت أيضًا قد اخترت أسلوبًا حياتيًا يكون سببًا فى وجود علاقة سيئة .

لذا لا تعتقد أن مجرد التفكير أن وصفة جديدة للسعادة الزوجية فى حبة سحرية ما ، أو أن الأربعة عشر يومًا من البرنامج الجديد سوف تغيرك . عليك هجر أسلوب حياتك القديم ، والاتصال عن وعى بجوهر ذاتك . فلا شىء سوى إعادة بناء حياتك ولمام شتاتها ـ عن طريق تبنى أسلوب حياة جديد يشتمل على كل المقومات الضرورية لدعم علاقة إيجابية وليست سلبية ـ سوف يحدث تغيير طويل المدى . فكر فى الأمر بهذه الطريقة : إن كنت تتبنى الأسلوب الحياتى (أ) وسبب لك وجود علاقة سيئة ، وبعد ذلك من خلال المجهود المضنى وهذا الكتاب انتقلت إلى الأسلوب الحياتى (ب) ونتج عنه علاقة سارة ومرضية ، ما الذى يجعلك لن تعاود المعاناة من نفس المشكلات التى كنت تعانى منها فى أسلوب الحياة (أ) ؟ فإن كنت تريد شيئاً مختلفًا فلابد أن تقوم بشىء مختلف .

وأنت لديك مشكلة متأصلة أخرى فى إبقاء علاقتك على الدرب الصحيح . فأنت وشريك حياتك مبرمجان على النزاع . فحقيقة أنك

مرتبط بشخص من الجنس الآخر ـ وأنا أؤكد على كلمة الآخر ـ تعنى أنك تحاول التعايش مع شخص مختلف عنك جسديًا وذهنيًا وعاطفيًا واجتماعيًا . فأنت وشريك حياتك مختلفان كاختلاف الهرة عن الكلب . وصدقنى : لا يوجد أى كتاب أو متحدث أو معالج يستطيع محو هذا الاختلاف الطبيعى .

ثمة محطات فى المستقبل ـ ربما غدًا وربما الأسبوع المقبل وربما العام المقبل ـ حينما تدفعكما هذه الاختلافات على رسم خطوط فى الرمال . وتحدى بعضكما البعض على عبورها . وحينما يحدث هذا . إن لم تكن تسيطر على هذه الاختلافات بقدر كبير من الوعى إذن فسوف تتعثر ، وتسقط بسرعة فائقة لتعود إلى الماضى ثانية .

أتمنى ألا أكون قد أثرت سلبًا على حماستك . فصدقنى ، بسبب ما تعلمته فى هذا الكتاب ، فأنت الآن جزء من فئة صغيرة جدًا من الناس يعلمون ما بإمكانهم أن يفعلوا لإنجاح علاقاتهم . ولكن هناك فرقاً كبيرًا بين المعرفة والفعل الحقيقى ، بين أن تكون قادرًا على التغيير وإحداث لتغيير فعلى . فما ستخوضه لا يختلف كثيرًا عن شخص جرف التيار قاربه أسفل النهر . ثم حاول العودة ضد التيار ـ فقط ليجد أن الأمر يتطلب جهدًا شاقًا للتجديف ضد التيار الجارف . وأنت قد قمت بالدوران العكسى لتمضى فى اتجاه إيجابى ، ولكن لا تنس على الإطلاق أنك مازلت تجرف بقوة ضد التيار طوال حياتك . فكل ماضيك وأمثلتك العليا وجميع آمالك ستستمر فى التدفق فى اتجاه سلبى ضدك . فالأمر لن يكون سهلاً ولكن فى المقدور القيام به .

إننى أريد منك أن تكون جزءًا من تلك الفئة الصغيرة من الناس التى تملك الشجاعة للاستمرار فى التجديف ، وهزيمة هذا التيار الجارف فى نهاية المطاف . وهذا يعنى أنك بحاجة لبرنامج معين للحفاظ على صحة علاقتك . وأتمنى أن تكون قد شعرت بالحماسة وأنت تنفذ خطوات البرنامج الدقيقة والمكثفة التى أعطيتها لك . وتحل التدريبات . وتنفذ

المهام اليومية الأخرى . ولكن مرحلة الجمع بين أجزاء هذه العملية قد انتهت . إنك الآن تتوجه إلى مرحلة شديدة الخطورة ، حيث ستواجه أنت وعلاقتك خطرًا محدقًا .

وأنا إن لم أؤكد بقدر كاف على هذا الأمر إذن فأنا أخدعك . ولهذا السبب وبينما نقترب من نهاية الكتاب فأنا لن أقوم بتدليلك ، والتربيت كثيرًا على ظهرك مخبرًا إياك بأن كل ما عليك فعله بعد ذلك هو كتابة خطاب غرامى لشريك حياتك . وبعد ذلك ستنعم بعلاقة رائعة . أنا أريد أن أتأكد أن لديك استراتيجية سليمة يمكنها أن تساعدك على التشبث بما عملت جاهدًا للوصول إليه .

فإن لم يكن لديك استراتيجية حقيقية تستطيع أن تستعين بها لمواجهة المستقبل ، إذن فسوف تسقط على ظهرك وبسرعة . ثمة نزعة طبيعية للاسترخاء على الفور بعد إنجاز شيء عملنا بكد لتحقيقه . لقد حققت تقدمًا حقيقيًا ، ولكن ليس هذا وقت الاسترخاء . هذا هو وقت إحراز تقدم إيجابى ، لأن الأمور تسير فى اتجاهك . فلا توقع نفسك أبدًا فى شرك إصلاح علاقتك حينما تواجه أزمات ومشكلات . فعلاقتك الزوجية شأنها شأن أى عنصر آخر فى حياتك . فإن كنت تقوم مثلاً بالعناية بصحتك فقط حينما تصاب بالمرض إذن فلن تنعم مطلقًا بصحة وافرة تدوم طويلاً . فلابد أن تعتنى بصحتك خاصة حينما تكون على ما يرام ، ونفس الشيء ينطبق على صحة علاقتك . فإن فشلت فى وضع وتنفيذ استراتيجية جيدة ، فسوف يصير هذا الكتاب مجرد شيء قرأته ذات مرة قبل أن تعاود ممارسة أسلوب حياتك القديم . مرة أخرى دعنى أذكرك : إن العلاقة الزوجية تُدار لا تُعالج . إنك بحاجة إلى استراتيجية لإعادة الاتصال على المدى الطويل ، وهى استراتيجية تضع فى حسبانها قوة الجذب السلبية لماضيك الطويل ، وتحديات العالم الحقيقية التى ستواجهها أثناء محاولتك لإصلاح علاقتك .

فكر للأمام . إننى قلق بشأن ما ستفعلانه أنت وشريك حياتك الصيف المقبل . أو العطلة السنوية المقبلة . كما أننى قلق بشأن ما ستفعله فى الأسبوع القادم . إن إدارتك قصيرة المدى ضرورية لخلق تاريخ إيجابى جديد - والإدارة طويلة المدى ضرورية لأنها حياتك . أنا أريد منك التوصل إلى خطة واقعية ودقيقة وناضجة عن الأسلوب الذى ستدير به حياتك . والقرارات من شاكلة قرارات العام الجديد القائمة على وعود جوفاء لن تجدى نفعًا . فلابد أن تكون الخطة دقيقة ، ولابد أن تنفذ على أساس يومى .

أنا أعرف أنك لا تريد أن يكلفك أحد بالقيام بعمل شاق ، ولكن إن كنت ترغب حقًا فى أن تظل هذه العلاقة على الدرب الصحيح ، إذن لابد أن تقوم بذلك على النحو الصحيح . فكر فى الأمر بهذه الطريقة : حتى إن لم تتعمد ذلك ، فإنك قد بذلت قصارى جهدك لسنوات عديدة لتأسيس علاقة رديئة . لقد ظللت تبرمج علاقتك لفترة طويلة للغاية ، لقد ظللت تبرمجها فقط كى تفشل . كل ما أطلبه منك هو بذل نفس الجهد ، وتخصيص نفس الوقت الذى بذلته وخصصته لتتسبب فى وجود علاقة مؤلمة ، واستثمارهما فى إعادة برمجة علاقتك كى تصبح أفضل . نعم إنك ستبذل جهدًا ، ولكن هذه المرة سينتج عن هذا الجهد مكافآت قصيرة وطويلة المدى .

• إدارة الأولويات •

إن المهارة الأولى فى إدارة علاقة جديدة ناجحة هى أن تبدى الكثير من الاهتمام لأولوياتك . إن إدارة الأولويات أمر بسيط وفعال فقط إن كنت تمتلك رؤية واضحة لهذه الأولويات . هل تتذكر أننى تحدثت فى الفصل السابق عن مفهوم القرارات الحياتية والمصيرية ؟ تلك هى القرارات التى نتخذها على مستوى عميق من الاقتناع القلبى ، مقارنة بالقرارات القائمة

على استنتاجات فكرية بسيطة . وعملية إنقاذك لعلاقتك لابد أن تكون قائمة على مثل هذا النوع من القرارات المصيرية ، لابد أن تصبح هذه العلاقة أولوية مهمة للغاية بحيث تصبح معيارًا تستخدمه لتقييم كل فكرة ، وكل شعور ، وكل سلوك تقوم به . فقط عليك أن تطرح على نفسك هذا السؤال البسيط : " هل هذه الفكرة ، هذا الشعور ، أو هذا السلوك يدعم أولويتي في الحفاظ على هذه العلاقة ؟ " . وإن كانت الإجابة هي لا ، إن كنت تقوم بشيء لا يدعم أولويتك . إذن فأنت في مشكلة . القاعدة إذن هي : إن ضبطت نفسك في أي وقت تقوم بشيء لا يدعم أولويتك الأولى ، توقف عما تقوم به وانتقل إلى شيء يعزز هذه الأولوية .

موقفك تجاه علاقتك يشبه المكبس في محركك . فهذا هو المكان الذي يحدث فيه التغيير . وأنا لا أقصد بالموقف قوة الإرادة التي تساعدك على بناء دفعة قصيرة المدى من الطاقة تقودك إلى بعض التغيير . إن قوة الإرادة هي التي تجعلك تفقد الوزن في أسبوعين حتى تبدو جيدًا في حفل زفاف ما . فإن كان لديك مشروع كبير يجب إنجازه في وقت محدد - وإلا فإنك ستفقد وظيفتك - فإن قوة الإرادة هي التي ستساعدك على إنجازه . ولكن قوة الإرادة وحدها ليست كافية بالمرة . أنا لا أكترث لمدى شعورك بالإثارة والحماسة حاليًا إزاء علاقتك ، فتلك الطاقة سوف تخفت لا محالة . فوظيفتك وأطفالك وأسرتك ونزلات البرد وملايين الأمور اليومية الأخرى سوف تعترض طريقك ، وتستنزف تلك الطاقة العاطفية .

ما أتمناه هو أن تستطيع تجاوز هذه الحاجة إلى الشعور بالتحفيز وتسيطر على دوافعك ، كي تغير سيكولوجيتك الداخلية حتى تصبح راغبًا في الاستيقاظ كل صباح ، وتحدث اختلافاً إيجابيًا في علاقتك . ثق بي ، هذا ليس كلامًا واهمًا وحالمًا عن مساعدة الذات والذي يبدو جيدًا ، ولكن لا يعني شيئاً . ففي الواقع هناك فارق كبير وجوهري بين هؤلاء الذين يعيشون حياة عادية وهؤلاء الذين يتغلبون على ظروفهم لخلق شيء

ذى قيمة وأهمية لأنفسهم . إن الفارق لدى هؤلاء الناس هو الإيمان . فهم لا يقولون : " يجب أن نحظى بحياة أفضل " ، بل يقولون : لابد أن نبحث عن حياة أفضل . ثم يقومون بتحديد الإجراءات اللازمة . وتنفيذها للحصول على هذه الحياة . إنهم يسعون وراء التميز . إنهم لا يبحثون أبدًا عن طرق مختصرة تجعل حياتهم أسهل ، ولكنها تفشل فى توليد النتائج المرغوبة . فحياتهم تتسم بالرغبة الشديدة التى تدفعهم للقيام بالعمل ليس للحصول على ما يريدونه ، أو حتى إتقان ما يفعلونه فحسب ، إنهم يسعون وراء التفرد .

إن هؤلاء الأشخاص يحددون ما يحتاجونه ويحققونه . إنهم يتخذون خطوات فعلية بدلاً من الانشغال بالأمور التحليلية والنوايا .

ولابد أن تكون مثل هؤلاء لتجعل علاقتك متفردة . هذه العلاقة هى أولويتك . لابد أن تثق بنفسك وتشعر بالحماسة ؛ لأن لديك هدفاً أسمى الآن . إنك لا تستطيع أن تجاهر فقط بقرارك هنا وهناك لتحسن علاقتك ، أو أن تشعر بالخوف من يوم لآخر . فلا ينبغى أن تسمح لنفسك بأن تضع إصبع قدمك فى الماء لترى كيف حاله . إن اللامبالاة والتردد والبقاء فى الجانب الآمن لن تساعدك على إنجاز شىء . إن أولوياتك الجديدة لا تسمح بأى تردد . فإن كنت تمارس ألعاب الذكاء ، وتعيد النظر فى أولوياتك باستمرار لن يصبح تعهدك راسخًا ونابعًا من القلب . فإن حاولت أن تمارس لعبة العلاقة من وراء جدار حماية ، فسوف تفشل . فلا شىء ذا قيمة يمكن الحصول عليه دون مخاطرة - والعلاقة الرائعة ليست استثناء من هذه القاعدة .

وهناك وصفة سحرية وأكيدة تناسب ما نقوله هنا - كن - قم - امتلك . كن ملتزمًا ، وقم بما يتطلبه الأمر ، وامتلك ما ترغبه . ولا تقرر تطبيق هذه الوصفة لفترة معينة من الوقت . لابد أن تتعهد بالقيام بها حتى تحصل على ما ترغبه .

إن أولوياتك الجديدة قد تبدو لك قوية للغاية الآن لدرجة أنك لا تستطيع أن تتخيل حتى مجرد نسيانها . ولكن لا تنس أن هذه أولويات جديدة ، ويجب أن تدفع نفسك للاعتياد عليها . لقد بذلت جهدًا شاقًا حتى تصل إلى هذه المرحلة ، لذا تشبث بما قمت بتعلمه والوصول إليه . ونصيحتى لك فى هذه المرحلة هى أن تكون صادقًا مع شريك حياتك . عد ثانية عبر صفحات هذا الكتاب ، واقرأ عن مخاطر تسلل الخرافات والأرواح السيئة إلى حياتك . استمر فى تعزيز احتمال فوزك فى اللعبة بدراسة قيم العلاقة الشخصية حتى تستطيع تطبيقها بشكل أفضل . أعد قراءة هذه الصفحات . وقيم بأمانة مدى معايشتك لهذه القيم . إن وضوح الرؤية ساعدك بحق حتى تصل إلى هذه المرحلة . لا تتح لنفسك الفرصة كى تعيش حياة فوضوية مرة أخرى .

• إدارة السلوك •

إن المهمة الثانية فى إدارة علاقتك هى أن تشق طريقك كى تحظى بالسعادة . ولا تخلط بين ذلك وبين التقنية غير الفعالة التى تقول " تظاهر بالأمر حتى يصبح حقيقة " . فأنت لا تتظاهر فى علاقتك بأى شكل من الأشكال . فإن بدأت فى انتهاج سلوكيات تعكس أولوياتك فسوف تبدأ فى الاستمتاع بنتائج مثل هذا النوع من السلوك . إنك تستطيع التحرك نحو السعادة ببساطة عن طريق انتهاج سلوكيات تحدد معنى السعادة بالنسبة لك فى سياق العلاقة .

منذ وقت طويل وأنا أؤكد على نظرية مفادها أن الناس المملين يجلبون الملل لغيرهم ، وأن الأشخاص المكتئبين يجلبون الاكتئاب لغيرهم . فإن قام الأشخاص المملون بفعل أشياء مثيرة ـ على سبيل المثال لا ينتهجون سلوكيات مملة ـ فإنهم سوف يحظون بتجربة حياتية مختلفة تمامًا . وإن قام الأشخاص المكتئبون ـ حتى هؤلاء الذين يعانون قصورًا كيميائيًا

حيويًا ـ بانتهاج سلوكيات أكثر حماسة فإنهم سيصبحون أكثر سعادة . إن المثل القديم الذى يقول : " إنك لا تستطيع إنجاز شيء ذى قيمة دون تعب " صحيح مائة بالمائة . إنك لا تستطيع أن تكون أكثر سعادة إن لم تدخل اللعبة . فعن طريق اقتحام اللعبة ، وتبنى أسلوب الحياة الذى تريده . فإنك تتيح لنفسك الفرصة ـ لكى تنعم بالمنح التى ستنتج عن مثل هذه الأنواع من السلوكيات . على سبيل المثال ، إن كنت تحب الشعور الذى يساورك حينما ينظر إليك شريك حياتك ويضحك أو يبتسم ، إذن قم بشيء ما يتيح لشريك حياتك فرصة النظر إليك والضحك أو التبسم . اخلق ما تريده عن طريق القيام بما تستطيعه .

أنا أعلم أن ما سأقوله هو مجرد " قالب جامد " ؛ ولكنك كى تكون عظيمًا لابد أن تنتهج سلوكيات عظيمة . حتى إذا كنت لا تشعر شعورًا رائعًا وأنت مع شريك حياتك فبإمكانك أن تبدأ فى التحرك فى هذا الاتجاه إن اخترت إضفاء العاطفة على حياتك حتى إن قمت بذلك عن عمد وليس بشكل عفوى . حتى إن لم تشعر بعد أنك قد لامست بالكامل جوهر ذاتك فبإمكانك أن تصل لها سريعًا إن ادعيت أنك قد وصلت إليها . حتى فى هذه الأوقات فى عملية الاتصال التى تشعر فيها بالارتباك وتتساءل عن قدر التقدم الذى حققته لابد أن تستمر فى الادعاء بأنك فائز . وإحدى طرق تعزيز رغبتك هى أن تنتهج نفس السلوك الذى كنت ستنتهجه إن وصلت لغايتك . إنك تعرف جيدًا أن الدوران حول الذات لا يصل بأى شخص إلى أى شيء . ابتهج وتحمس بشأن ما يدور فى حياتك حتى لو كان يعنى أن تمنح نفسك وعلاقتك مصداقية مطلقة . وقبل أن تدرى بذلك فإن السلوكيات والتفاعلات الإيجابية سوف تصبح النمط السائد وليس الاستثنائى . فكما يمكن لأى طبيب نفسى أن يخبرك فإن المشاعر الجديدة تنتج سلوكًا جديدًا .

فى الواقع ، إن روح اتخاذ الأفعال ـ حيث تحول كل شيء تعلمته إلى فعل ـ ضرورية للحفاظ على نمط حياتك الجديد . فإن كنت تعيد الاتصال

فإنك لا تفكر وتشعر فقط ، بل إنك تفعل - ولا تقوم بتحسين السلوكيات التى تتفاعل من خلالها مع شريك حياتك فقط . فتذكر أن العلاقة تعيش أو تموت فى أسلوب الحياة ، أو البيئة التى تقع بداخلها . إن خلق أسلوب حياة جديد معزز للعلاقة يعنى إحداث تغييرات جوهرية وواضحة . وكمقياس جيد ، أستطيع أن أخبرك بأنه إن لم يلاحظ الأشخاص الذين يعرفونك بأنك قد غيرت أسلوب حياتك . إذن فأنت لم تحدث بعد تغييرات كافية . إنك لا تحدث اختلافًا حينما ترغب فقط فى حدوث اختلاف . إنك تحدث اختلافًا حينما تنتهج سلوكيات مختلفة .

وسوف يدرك شريك حياتك ذلك أيضًا . فسوف يستشعر شريك حياتك انبعاثًا جديدًا لقلبك واهتماماتك ؛ الأمر الذى يعنى أنه لن يملك سوى الإصابة بالعدوى من هذه العاطفة أيضًا . فأنت لن تجنى شيئاً إن أحبك شخص ما وعشقك ؛ ولكنه ظل معجبًا بك فى الخفاء ولم يصرح بإعجابه . فإن كان شريك حياتك مضطرًا لقراءة عقلك ليتعرف على شعورك فلن تكون بذلك غامضًا بدرجة مغرية ولن تكون مثيرًا للاهتمام إطلاقًا . إنك ستصبح فقط كسولاً ، ولا ترغب فى المبادرة باتخاذ إجراء حاسم .

وسوف أعترف بأن الرجال هم الأسوأ فى هذا الجانب . فطوال سنوات عديدة قمت بمقابلة وتقديم الاستشارة لرجال يكشفون - عند تحفيزهم وحثهم - عما يعتقدونه من أفكار عذبة ومحببة أو سلوكيات داعمة وحانية . ولكنهم فى الغالب لا يقولون شيئاً أو يفعلونه وبالتالى فإنهم لا يخاطرون بخسارة شىء . وللأسف فإننى سمعت هذه الاعترافات بعد معاناة هؤلاء الرجال من علاقات فاشلة ، أو هجر زوجاتهم لهم بعد أن شعرن أنهن غير مرغوبات ، ولا يلقين أى تقدير .

ولكن هذا لا يعنى أنك يجب أن تتقلد دور قائد فريق المشجعين بالمدرسة الثانوية ، وتبالغ فى سلوكياتك الخاصة بعلاقتك . فكل ما عليك القيام به هو إظهار التزامك حتى يعرف شريك حياتك أنك لن تستسلم

عنـد أول مـشكلة تحـدث بينكمـا . إن سـلوكك يقـول إن تعهـدك غـير مشروط . إنك تقول إنك متعلق بشريك حياتك مائة فـى المائـة ، وإنـك لا تتراجع فقط لأنك غير واثق من الموقـف . إنـك تنـتهج سـلوكيات متفتحـة وحماسية تقول لشريك حياتك إنك ترغب فى خوض هذه الرحلة معـه هـو وحده . إنك تقول إنك ستبحث عن أفضل اهتماماتكما ، وإنـك لـن تتعمـد جرح مشاعره . وإنك ستكون متواجـدًا مـن أجلـه حينمـا يحتاجـك . إن الحب كسلوك يخلق كمًا كبيرًا وهـائلاً مـن المـشاعر الجميلـة بينـك وبـين شريك حياتك . آمن بأنك ستحظى بعلاقة جيدة وأنا أضمن لك أن شـريك حياتك سيبدأ فى الإيمان بأنـه سـوف يحظـى بهـذه العلاقـة كـذلك . إن الفـائزين يخبرونــك دومًــا أن بإمكـانهم رؤيــة انتــصاراتهم ونجــاحهم ويعايشونها داخل عقولهم وقلوبهم كطريقة لحث أنفسهم على المضى قـدمًا تجاه غايتهم .

وتذكر أمرًا آخر أكدت عليـه كـثيرًا فـى هـذا الكتـاب : أفـضل مؤشـر للسلوك المستقبلى هو السلوك السابق المماثل . فعلاوة على حقيقـة أسـلوب الحياة الجديد سوف يغير ما يحدث فى علاقتك يوميًا ، فهو أيضًا سيبدأ فى بناء ماض جديـد وإيجـابى بالنـسبة لـك يومًـا وراء يـوم . وكمـا قلـت كثيرًا ، فإن الأيام تصبح أسابيع والأسابيع تـصبح شـهورًا . وسـرعان مـا يصير سلوكك السابق إيجابيًا وبناء - وبالتـالى مؤشـر سـلوكياتك المـستقبلى سيكون هو ذاته المؤشر الحالى .

• إدارة الأهداف •

حيث إن إدارة الأهداف هـى جـزء مـن إعـادة برمجـة حياتـك بوجـه عام ، وعلاقتك بوجه خاص لابد أن يكون بحوزتك خطة معينـة للتعامـل مع أضعف نقاط علاقتـك . ونقـاط ضـعفك الخاصـة قـد تكـون الـشجار أو الانسحاب . وقـد تكـون لـديك نزعـة خاصـة لتـصبح قاسـيًا فـى مواقـف

بعينها . أو أنك قد تتشبث بالوضع المريح ، أو قد تستجيب لنقاط ضعف علاقتك بمغازلة شخص آخر من الجنس الآخر فى عملك بطريقة مبالغ فيها قليلاً .

ومهما كانت نقاط ضعف علاقتك ـ وأنا واثق من أنك تعرفها بالفعل ـ فأنت بحاجة لأن يكون لديك خطة " أهداف " للتغلب على نقاط الضعف هذه فى علاقتك . فإن كنت تؤمن على سبيل المثال أن جودة أو عدد مرات العلاقة الحميمة هى إحدى نقاط ضعف علاقتك . إذن فلابد أن يكون لديك خطة لتغيير ذلك الأمر . ومن الممكن أن تكون أهدافك بسيطة ومباشرة كأن تتعهد بممارسة العلاقة الحميمة لعدد معين من المرات فى الأسبوع . أو قد تكون غير مباشرة كممارسة التدريبات لزيادة مستوى طاقتك ، أو التأنق لتبدو بمظهر أفضل ، وتكون أكثر قبولاً . أو تهيئة مزيد من الوقت وحدكما حتى يمكنكما ممارسة العلاقة الحميمة .

وبالمثل . فأنت تحتاج لخطة أهداف مشابهة كى تعزز نقاط القوى بعلاقتك . فإن كنت تؤمن على سبيل المثال أن الوقت الذى تمضيانه معًا فى عطلات نهاية الأسبوع أو العطلات هو أحد أفضل أجزاء حياتكما ، إذن توصل إلى أهداف تضمن بها تعزيز تلك الأوقات . وزيادة فرصة تكرارها . وإن كنتما تستمتعان وتبرعان فى المواقف الاجتماعية احرصا على الانخراط فى الكثير منها .

وتعد عملية وضع الأهداف هذه جزءًا مهمًا من برنامج الإدارة . وهى شىء لا تستطيع تخطيه وتجاهله ؛ لأن علاقتك تتحسن وتصبح الأمور أفضل . فالتحسن قد يكون أمرًا مغريًا . فإنه قد يجعلك تفقد حافزك وذلك لأن الألم الناجم عن العلاقة أصبح أقل حدة . وأنا أعدك أنه لن يمضى وقت طويل قبل أن تعود لآلامك الأصلية . فمن السهل للغاية تجاهل المشكلات التى تحتاج جهدًا لحلها ؛ لأنك لا تريد زعزعة هدوء حياتك . ومن السهل كذلك أن تأخذ الأشياء الجيدة فى علاقتك كأمور

مسلم بها وتركها راكدة . كن واضحًا ومنفذًا نشطًا للأهداف ، وحافظ على قوتك الدافعة .

إن فلسفة إدارتك طويلة المدى لابد أن تكون قائمة على هيمنة أبدية . وأنا لا أعنى أنك لا يجب أن تقدر وضعك الحالى وتستمتع به ، ولكن الحقيقة هى أنه من الممكن أن ينتهي بالخمود مرة أخرى . فلأن العلاقات تُدار ولا تُعالج ، فإن مهمتك مستمرة بلا توقف . فلابد أن يكون لديك دومًا هدف تركز عليه متبعًا سلوكيات بعينها لتحقيق هذا الهدف . وتذكر أن المدير الجيد لا يكون استجابيًا قط . إن المدير الجيد لا يستيقظ كل صباح ، ويستجيب ببساطة لما يحدث له . إن المدير الجيد لابد أن يكون سباقًا عن طريق وضع الأهداف والخطط وتنفيذها . فعن طريق إدراكك لنقاط قوتك وضعفك ـ ووضع الأهداف والخطط المحددة بإجراءات معينة ـ فإنه تتوافر فيك متطلبات المدير النشط ، والفعال للعلاقات .

وإليك بعض المعايير الحيوية البسيطة ، وخصائص الأهداف واضحة المعالم والقابلة للتحقيق . كن دقيقًا فى تحديد ما ترغب فيه . قم بتقسيم هدفك إلى سلوكيات محددة ، أو عناصر ملحوظة لتحديد هذا الهدف . على سبيل المثال : إن كنت تريد مزيدًا من الانسجام فى علاقتك لابد أن تكون واضحًا حيال ما تعنيه بكلمة انسجام . هل تعنى غياب الشجار والمجادلات ، أو ساعة هادئة مع شريك حياتك ، أو تمشية فى الحى أو المتنزه مع التأكيد على عدم مناقشة أية مشكلات ؟ مهما كانت العناصر التى يتكون منها هدفك ، قم بتحديدها .

اكتب أهدافك . فتحديد الأهداف فى عقلك لا يوفر الوضوح والموضوعية اللذين توفرهما كتابتها بطريقة مترابطة ولها معنى . كن دقيقًا ، وتحرِ التفصيل أثناء كتابتك لأهدافك .

ضع جدولاً زمنيًا . فهدف دون جدول زمنى هو مجرد حلم تسلى به نفسك . فبمجرد أن تحدد متى تريد أن تحقق حلمًا محددًا بدقة يتخذ شكلاً مختلفًا تمامًا .

قم بتقسيم الخطوات ، من الواضح أن بعض الأهداف تستغرق وقتًا لتحقيقها ، ولها الكثير من الأجزاء المختلفة . قم بتقييم واقعى للوقت المطلوب ، وقسم هذا الوقت إلى خطوات يفصل بينها فترات زمنية . اجعل هذه الفترات الزمنية الفاصلة قصيرة بما فيه الكفاية حتى لا يمضى وقت طويل قبل أن تقوم بتقييم تقدمك .

عيِّن شخصًا لمساعدتك . حاول أن تجد شخصًا فى حياتك تبلغه بالتقدم الذى تحققه ، وقد يكون هذا الشخص أحد أفراد أسرتك ، أو أصدقائك . أو حتى شريك حياتك . فعلى الأقل مرة أسبوعيًا - إن لم يكن ذلك خلال الفترات الزمنية الفاصلة - لابد أن تنظر إلى شخص تحترمه في عينيه ، وتبلغه بمدى التزامك بالبرنامج .

وليكن لديك معيار واضح للنتائج . حدد بموضوعية ما سوف يصل بك إلى النجاح . مرة أخرى كن دقيقًا لتعرف عندما تصل للنجاح .

• إدارة الاختلاف •

أعترف أننى شخصيًا أمضيت سنوات أعتقد فى صمت وبعض الأحيان جهرًا أن زوجتى " روبين " معتوهة . لقد كنت معتقدًا مائة بالمائة أننى محق ، وبمنتهى الغباء كنت أخبرها بذلك كثيرًا . وقد بدا المنطق الذى أقمت عليه هذا الاستنتاج واضحًا للغاية . فقد كنت أنصت إليها تتحدث وأقول لنفسى : " إن هذا مستحيل (لأنه لم يتوافق مع تفكيرى المنطقى) . كيف يمكن لشخص بهذا الذكاء والمهارة أن يكون فاشلاً فى تفكيره بهذه الطريقة ؟ " .

لقد كنت في ذلك الوقت مشلولاً بإيمان قوى فى **الخرافة الأولى** . فقد كنت أومن أن العلاقة الرائعة لا تتأتى إلا حينما يفهم كلا الزوجين بعضهما البعض تمامًا . وكنتيجة لهذا ، كنت أصاب بالإحباط حينما أرى ما يحدث بينى وبين " روبين " . لقد كنت أحاول فهم " روبين " من

خلال استخدام منطق الرجال . بينما كانت هى تحاول فهمى من خلال وجهة نظرها . أنا أتحدث عن محاولة وضع قطع خشبية مربعة داخل فجوات دائرية .

إن عدم التوافق ـ بينى وبينها ـ فى الطريقة التى تفسر بها الأمور . وتفعلها كانت تجعلنى أقف فاغرًا فاهى . على سبيل المثال لقد رأيتها أثناء ولادة طفلنا الأول ، ورأيت كم تتمتع بقوة تحمل للألم تخزى أى رجل . وبعد ذلك وفى أحد الأيام انغلق باب السيارة على إصبعيها فى منتصف النهار . ولم أكن أستطيع أن ألغى مواعيد العديد من المرضى كى أعود إلى المنزل ، وأضع الثلج فوق يدها . كانت مستاءة للغاية لأننى لم أقف إلى جوارها فى وقت الحاجة والشدة ، واستنتجت أننى لم أعد أحبها . ماذا حدث لتكون قاسية ؟

أو قد أكون بالمنزل واقفًا على سلم من درجتين أغير إحدى اللمبات حينما تقول : " من فضلك كن حريصًا ، لا تسقط . من فضلك انتبه " . وبعد ذلك بعشر دقائق قد نكون بالسيارة متوجهين إلى تقاطع ما ، ويلتف حولنا قطيع كامل من عصابة قائدى الدراجات البخارية وحينها تقول " فيل ، إن هؤلاء الرجال يحدقون فى . اطلب منهم الكف عن كذلك " . " ماذا ؟ " روبين " ، إن هناك اثنى عشر رجلا . إنهم قد يقتلوننا ويأكلون طفلنا أكلاً . منذ ثلاث دقائق كنت خائفة أن أسقط من فوق سلم مكون من درجتين . والآن تريد منى الخروج والشجار مع مجموعة من عصابة قائدى الدراجات البخارية . لقد كان واضحًا أننى لم أستوعب ما يحدث .

لقد كنا نبدو مختلفين تمامًا . لقد كان الأمر غريبًا حقاً . فإن كنت أنا و " روبين " نريد الذهاب إلى مكان ما فى التاسعة صباحا ، كنت أستيقظ فى الثامنة والنصف حتى يتاح لى بعض الوقت للاستعداد . فأنا لست مضطرًا مثلاً لتصفيف شعرى . فأنا فقط أستحم ، وأقوم بتجفيف الماء من على جسمى . أما " روبين " على الجانب الآخر فكانت تغادر الفراش فى

حوالى الرابعة والنصف ويبدأ الأمر . فأولاً تقوم بإضاءة المصابيح . وتجد أضواء غريبة تتوهج من أسفل باب دورة المياه ، وبعد ذلك تظهر سحب غازية من المساحيق . وتبدأ فى سماع الضوضاء . وأحدها هو صوت البخار الغريب هذا . وأنا أقسم إننى ذهبت إلى هناك فى ظهيرة أحد الأيام حينما لم تكن " روبين " بالمنزل ، ولم أجد شيئاً يمكنه إحداث هذه الأصوات .

على أية حال ، أظل راقدًا هناك حتى أكون على وشك أن أبلل الفراش . فأضطر أن أستيقظ وأتوجه إلى " أرض المعركة " . وأنا لم أكن راغبًا فى ذلك . وأتمنى لو لم أذهب ولكن لم يكن لدى اختيار آخر . أدخل إلى هناك بسلام ، ثم أحاول أن أعود وأنا أشعر بالنعاس ، وبينما أكون على وشك الهروب تقول : " انتظر دقيقة " ، وبعد ذلك تطرح سؤالاً من نوعية الأسئلة التى ليس لها جواب صحيح . حينها أرغب فى الركض . ولكننى أنظر لأعلى لأرى أن كل ما لديها معلق فى غرفة الملابس . فهى تأخذ ثوبًا وتعلقه أمامها وتسأل : " هل يجعلنى هذا الثوب أبدو نحيفة ؟ " . لا ، لا ! يا إلهى ! فإن قلت نعم ستقول : " إذن أنا بحاجة لشىء يجعلنى أبدو نحيفة ؟ " . وإن قلت لا ، فإننى أكون قد أصبت الهدف لأن هذا ما تريد أن أقوله . أعنى أنه لا توجد إجابة صحيحة . وبإمكانك أيضًا أن تلوذ بالفرار ، وتخرج من هذا المأزق .

من الواضح أننى ألجأ للمزاح هنا كى أوضح وجهة نظرى . فشأنى أنا و " روبين " ، توجد اختلافات أيضًا بينك وبين شريك حياتك . ولن يساعد أى شىء على القضاء عليها ، أو على سد هذه الفجوة . وكنتيجة لهذا ، عليك أن تتعلم كيف تدير علاقتك رغم وجود هذه الاختلافات . علاوة على ذلك ، عليك أن تحتفى بهذه الاختلافات وتجد ما بها من قيمة . فمقاومة تلك الاختلافات عن طريق انتقادها لن تسبب لك شيئاً سوى الألم . فسوف ينهار برنامج إعادة الاتصال وسط ركام الاتهامات

ونيران الغضب . وسوف تمتلئ حياتك بالإحباط ، وسوف تهز رأسك بلا نهاية غير مصدق لما يحدث .

وأنا أشعر بالخزى وأنا أعترف لك أننى أمضيت سنوات عديدة وأنا مصاب بالإحباط من زوجتى ، لأننى أقاوم وأنتقد ما خلقها الله لتقوم به . إن الله لم يخلقنا متماثلين ، لقد خلقنا لنكون مختلفين . لقد خلقنا مختلفين ، لأننا نؤدى مهام مختلفة فى هذا العالم ، ومع ذلك فإننا ننتقد بعضنا البعض بسبب ما خلقنا الله عليه . إن الرجال ينتقدون النساء لأنهن عاطفيات ومرهفات الحس والحدس ولسن عقلانيات بنسبة مائة بالمائة . إن النساء من المفترض أن يكن على هذا الحال ، ومثل هذه الخصائص لا تدحض وجود الذكاء ونفاذ البصيرة والتفكير الحاسم لديهن . إنهن فقط يقمن بذلك بشكل مختلف .

والنساء لديهن المزيد من هذه الخصائص أكثر من الرجال ، لأن الله بحكمته جعل للمرأة دورًا فى الحياة تساعدها هذه الخصائص على القيام به . وقد وهب الله الرجال قدرًا أقل من هذه الخصائص . وقدرًا أكبر من خصائص أخرى مثل المنطق والقوة الجسدية لأنه عز وجل قد رأى أن مثل تلك الخصائص ستساعدهم على أداء المهام التى خلقهم للقيام بها فى المجتمع . والأمر لا يمت للهيمنة والسلطة بصلة . فالحس المرهف والعاطفة وسرعة البديهة ليست خصائص من الدرجة الثانية - تمامًا كما أن خصائص الرجال الكلاسيكية لا تعد خصائص من الدرجة الثانية . فليس هناك ما يعيب الاختلافات التى توجد بين الرجل والمرأة ، إلا إذا قررت أنه يوجد ما يعيبها .

وقد أخبرتك عن الثمن الذى تدفعه حينما تقاوم المسار الطبيعى للأمور . ولقد دفعت هذا الثمن . ولكن اليوم أنا ممتن للغاية لأن " روبين " تتمتع بهذه الشخصية . أنا أدرك الآن أننى كنت لأدمر كل شىء إن استطعت تغييرها منذ سنوات مضت . وأنا أعتقد أن " روبين " يساورها نفس الشعور إزاءى . فمنذ سنوات كانت تتذمر ، لأننى أكون فى

بعض الأحيان فظًا وقاسيًا ، فقلت لها : " إن كان باستطاعتك تغيير تصرفاتي وطريقة تحدثي وأفكاري وطريقة تعبيري عن نفسي ، فماذا كنت ستغيرين ؟ " . حملقت إلىّ وأخذت في وصف هذا الرجل الرقيق والعاطفي ومرهف الحس الذي كان يحب أن يأخذ ملاءة ويخرج في الغابة ويظل يتحدث عن مشاعرنا . قلت : " إن ما تخبرينني به هو أنك تريدين من لاعب ظهير الوسط الذي كافح كثيرًا ليصل إلى كل ما حققه أن يصبح لاعبًا للباليه ويكتب الشعر . ولكنني أؤكد لك أن هذا ليس ما تريدين مني . إنك لم تنجذبي إلى بسبب حسي المرهف . لقد انجذبت إلىّ لأنني ـ بجانب أشياء أخرى ـ جلعتك تشعرين بالأمان ، لقد قمت بحمايتك وحماية بيتنا " . وقد اعترفت لي بعد ذلك أنها إن كانت قد قامت بتغييري لأصبح الشخص الذي أرادته ، فإنني كنت سأصبح مختلفًا عن الشخص الذي اختارته لتمضي باقي عمرها معه .

وقد تعهدنا الآن أن نرى وجهات نظرنا المختلفة تجاه موقف ما ، وطرقنا المختلفة للتعبير عن أفكارنا على أنها صفات تكميلية . فأنا لست بحاجة لأن أكون مرهف الحس وعاطفيًا مثلها ، وبسبب وجودي ، فإنها ليست بحاجة لأن تكون منطقية التفكير مثلي . ولكننا معًا نشكل فريقًا رائعًا من أسلوبنا المختلف . إنها لن ترى الأمور قط كما أراها أنا وقد تظل تظن للأبد أنني أتعامل مع أمور بعينها ببرود . وبالمثل ، فأنا لن أستطيع أبدًا فهم كيف أو لماذا تكون مهملة في مواقف بعينها ، ولكنني أدرك أن تلك الخصائص والصفات هي التي تبث الدفء في منزلنا وأسرتنا والذي نحتاجه بشدة . لقد رغبت في الزواج بامرأة لها خصائص وصفات لا أمتلكها أنا حتى تستطيع أن تكمل ما بي من نقص . علاوة على ذلك ، فأنا أؤكد لك أن زوجتي لم ترغب في الزواج بشخص يماثلها تمامًا .

بإمكاننا أن نتحدث إلى ما لا نهاية عن الاختلافات بين الرجال والنساء . فعلى سبيل المثال ، ما يعتقد الرجال أنه حل للمشكلة يختلف عما تعتقده النساء أنه حل لنفس المشكلة . إن الرجال يصبون جل

اهتمامهم على الحل فى حين أن النساء مهتمات أكثر بالرحلة إلى الحل . إن الرجال يحبون الطرق المباشرة فى حين أن النساء تحب التفاصيل . والمشكلة هنا هى أنه فى حالة عدم السيطرة على هذه الاختلافات فإنها تصبح مدمرة . والإدارة لا تعنى أن يرى أحد الزوجين الموقف من خلال وجهة نظر الطرف الآخر . وهى لا تعنى فهم الطرف الآخر دائمًا . إنها فقط تعنى أن الاختلاف لا بأس به ، ولا يجب أن يكون مصدرًا للإحباط .

وثمة شىء جيد بخصوص ماضى العلاقة الزاخر بالمشكلات ، وهو أنك تستطيع أن تدرك بسهولة إلى أى مدى يمكن أن تصبح العلاقة قبيحة وصعبة . لقد أصبحت محاربًا قديمًا يملك قدرًا كبيرًا وقويًا من المعرفة . لقد كان الألم الذى عانيت منه كبيرًا . لذا لا تحاول أن تضيع كل ذلك سدى . لقد أثبتت الأبحاث أن ما يحدث وما لا يحدث هو الذى يجعل معظم الناس تعساء . بل إنه ما يؤدى إليه .

فحينما تنشب النزاعات ـ وأنت تعلم أنها ستنشب ـ لن تصاب بالذعر . فأنت ستقول لنفسك ببساطة : " هذا هو الشىء الذى تحدثنا عنه . إننا كنا نعلم أن ذلك كان سيحدث ، ونعلم كيف نتعامل معه ونواجهه . إننا لن نصاب بالذعر ولن نضع علاقتنا على شفا حفرة عن الانهيار ؛ لأننا نتجادل حول أحد التحديات العادية التى تنجم عن اتحاد واندماج حياتين معًا " .

• إدارة الإعجاب •

قد يبدو ذلك موضوعًا غريبًا بالنسبة لك . ما معنى إدارة إعجابك ؟ وكيف يمكنك القيام بشىء مثل هذا ؟ إن الحقيقة هى أنك كما تستطيع أن تنسى تعزيز نقاط قوة علاقتك ، فإنك قد تنسى العمل على إعادة استكشاف وإيجاد التركيز على سمات شريك حياتك التى تُعجبك . ويجب عليك الإعجاب بها . وتذكر أن الأزواج الذين يتعاملون فقط مع

المشكلات يعانون من مشكلة ما فى هذه العلاقة . حتى فى أقوى العلاقات وأكثرها صلابة يركز الأزواج كثيرًا على السلبيات فى محاولة منهم للقضاء عليها لتحسين علاقتهم . ولكنك إن ركزت على السلبيات سيسهل عليك إغفال الإيجابيات . وإن ركزت على أوجه القصور سيسهل عليك نسيان الإعجاب . فى الواقع ، إن ركزت على الرسائل السلبية الخاصة بعلاقتك فإن آمالك لهذه العلاقة وشريك حياتك لن تكون كبيرة ومرتفعة . إنك بحاجة بدلاً من ذلك لخطة تذكر نفسك بها بجميع صفات شريك حياتك التى تحوز على إعجابك ، وتدرك بها أن الجانب السلبى من شريك حياتك لا يلغى كل شىء آخر .

إن هذا الجزء من برمجتك يختلف عن الجزء الخاص بتقبل اختلافاتكما . إنك بحاجة لأن تذهب فيما وراء مجرد قبول شريك حياتك ، والعمل بكد لإيجاد قيمة فى اختلافات شريك حياتك . فعن طريق القيام بذلك ، تتعهد بتنمية وتغذية إعجابك بشريك حياتك . ركز على الصفات التى تنال إعجابك حتى تستطيع تعزيزها . فحينما تصبح أكبر المعجبين بشريك حياتك سوف تختر دومًا التركيز على تلك الأشياء التى تجعله متفردًا وملهمًا . إنك لم تختر هذا الشخص لأنه خاسر قليل الحيلة . إنك اخترته لأنك رأيت فيه أشياء دفعتك باتجاه طريق إيجابى . زد لهيب الاحترام والتبجيل والإعجاب اشتعالاً . واعمل بكد كى تفتخر بشريك حياتك .

وتذكر أنك لا يجب أن تفهم أو تتفق مع أسلوب شريك حياتك أو اختلافاته كى تقدره . إننى لا أفهم الكهرباء جيدًا ، ولكننى بدون شك أستخدمها وأقدرها . وربما تكون طريقة شريك حياتك للحياة فى هذا العالم مماثلة .

فمجرد أن بدأت أركز على أفضل صفات زوجتى بدلاً من انتقاد اختلافاتها بدأت أجنى فوائد لم أكن أتوقعها . فبدلاً من مقاومتها بدأت أعتمد عليها . وأنا لم أتوقف فقط عند النظر إلى اختلافاتها كنقاط قوة . لقد بدأت أقدر كل شىء فيها بطريقة أكثر نضجًا وكمالاً .

العاشر

أنت تسأل والطبيب يجيب

بينما كنت أسير قدمًا خلال عملية كتابتى وتصميمى لهذا الكتاب ، حاولت كثيرًا وضع نفسى مكانك أنت أيها القارئ لأشعر بما تريد وتحتاج أن تسمعه ، وتريده فى المراحل المختلفة على مدار هذا الكتاب . فقد خطر لى فى هذه المرحلة أننى إن كنت مكانك وظللت أعمل طويلاً وبكد خلال الخطوات الاستراتيجية العديدة التى قمنا بتغطيتها فإننى كنت سأرغب فى عقد جلسة وجهًا لوجه أناقش فيها علاقتى الشخصية ، وأطرح فيها بعض الأسئلة . إننى أستطيع تقريبًا سماعك تفكر قائلاً : " لقد استوعبنا كل ما قلته يا دكتور " فيل " ولكننا سنحقق فائدة كبيرة دون شك إذا عقدنا جلسة أو جلستين نناقش فيها بعض الموضوعات المهمة " . أتمنى لو كان بمقدورنا ذلك ، ولكننا لا نستطيع .

وحيث إننا لا نستطيع الجلوس معًا ، فقد رغبت فى القيام بثانى أفضل شئ ، وذلك هو أن أتوقع الأسئلة التى أعتقد أنك كنت ستطرحها إن تقابلت أنا وأنت وجهًا لوجه . ففى حين أننى أعلم أن كل حالة فردية تختلف عن الأخرى ، فأنا أعلم أيضًا أن هناك العديد من العناصر

الأساسية التى تنطبق على موضوعات بعينها بغض النظر عن الظروف الخاصة .

لذا فى حين أننى لن أحظى بفرصة سماع حالتك الشخصية قبل أن أجيب ، فأنا أعلم أننى سأنجح فى التطرق لجوانب معينة فى كل حالة . إننى أومن أنه عن طريق التحدث إليك مباشرة عن هذه العوامل المشتركة أستطيع منحك نقطة انطلاق تبدأ منها مواجهة أصعب تحديات علاقتك . وأنا سأقدم لك هذه الأفكار والاقتراحات الآن كى يمكنك العمل بها وتطويرها .

وكى أتأكد أننى اخترت موضوعات المناقشة الصحيحة قمت بمراجعة دراسات حالة لآلاف الأزواج الذين قمت بمعالجتهم بشكل شخصى ، أو مقابلتهم فى الحلقات الدراسية كى أحدد أكثر الأسئلة التى عادة ما يطرحها الأزواج . وأتمنى لو أستطيع تغطية على الأقل بعض من أسئلتك فى الأقسام التالية .

بعض هذه الموضوعات ستُشعر الأزواج بعدم الراحة فقط فى حين أن البعض الآخر خطير جدًا لدرجة قد تدفع الأزواج إلى إنهاء علاقاتهم فى حالة عدم إيجاد طرق لحل المشكلة .

وأنا لن أتحدث عن رومانسية ودراما أفلام هوليوود . إننى سأتحدث عن مشكلات الحياة اليومية التى يواجهها الأزواج فى العالم الحقيقى . على سبيل المثال ، أتخيل أنك إذا كنت متزوجًا ولديك أطفال ، فإنك تستيقظ مبكرًا من نومك فى أيام الدراسة ، وتبذل قصارى جهدك كى تعد نفسك وأطفالك وشريك حياتك للخروج من باب المنزل فى وقت قياسى . وتشعر بالإنهاك فى نهاية اليوم ، وتواجه تحديات مالية وجسدية وعاطفية . إنها ليست تحديات مسلية ولكنها حقيقية . وأستطيع أن أخبرك بأننى لا أحب إضاءة المصابيح فى الصباح الباكر فى منزلى ولكن ليس بيدى حيلة ، فنحن نستيقظ ونعد الطعام ووجبات الغداء ونصيح على الكلب كى يصمت ونخرج مهرعين من المنزل . وإن قمت أنا بوضع

زهرة على وسادتها ليلاً ، أو وضعت هى واحدة على وسادتى فسوف نستيقظ فى الصباح ونحن ننتزع الشوك من وجنتينا لأننا نرقد على الفراش وننام قبل حتى أن تستقر رؤوسنا على الوسادة .

لذا دعنا نناقش قائمة صغيرة من الموضوعات الساخنة للغاية : العلاقة الحميمة والمال والأطفال وحتى هذه الأوقات التى تنظر فيها إلى شريك حياتك عبر مائدة المطبخ وتتمتم : " ما الذى أقحمت نفسى فيه ؟ لقد تورطت للأبد مع شخص معتوه " .

لذا ابحث عن السؤال الذى كنت تود طرحه بالقائمة وثق أنك إن كنت جالسًا أمامى فى عيادتى فإن هذا الكلام هو ما كنت سأقوله لك .

سؤال : إن الجنس فى علاقتنا فى حالة تدهور مستمر هل يجب أن يثير هذا قلقنا . وماذا ينبغى أن نفعل ؟

كما قلت سابقًا . فإنها مجرد خرافة أن الجنس يصبح غير مهم فى أى مرحلة من مراحل العلاقة الزوجية الحميمة . فبالنسبة للأزواج الأصحاء . فإن الجنس هو امتداد طبيعى لعلاقة جيدة . وهذا هو أحد أنماط الحياة التى تحدثنا عنها فى هذا الكتاب . إنك حينما تضع شيئاً فى ذيل قائمة أولوياتك فإنه لا ينال سوى القليل من الوقت والطاقة ، أو قد لا ينالهما على الإطلاق . إن كنت ترغب فى علاقة جنسية جيدة فيجب أن تحيكها بإحكام فى نسيج علاقتك الزوجية ككل .

تأكد من أنك قد استوعبت ما قلته . إن الجنس ليس هو أساس العلاقة الناجحة ؛ إنه امتداد طبيعى لأى علاقة يحدث فيها تبادل للدعم والراحة .

بمعنى آخر . أنت وشريك حياتك لا يمكن أن تعيشا أسلوب حياة تمضيان خلاله يومًا كاملاً ، أو عدة أيام مليئة بالجفاء والعدوانية واللامبالاة والتنافس ـ وبعد ذلك تتمنيان أن تضغطا على زر السلام . وتنعما بعلاقة جنسية رائعة . فكى ينعم الأزواج بعلاقة جنسية صحية

ومُرضية لابد أن يتبادلا أولاً قدرًا من الثقة الجسدية والعاطفية والذهنية . إن العلاقة الجنسية الحميمة تقتضى وجود الضعف : إنه كالنهر الذى يمكنه فقط التدفق بسلاسة إن لم يعقه مشكلة فى الثقة (وأنا أعرف الجنس على أنه علاقة جسدية حميمية تبدأ من التلامس والعناق البسيطين والسطحيين وحتى إنهاء العلاقة الحميمة وتوابعها) .

لذا حينما يخبرنى الأزواج أنهم يعانون إحباطات خاصة بالعلاقة الحميمة ، فإن أول ما يخطر فى فكرى هو أن هذا الإحباط قد لا يكون له أى علاقة حميمة فى حد ذاته . وأنا أقترح على الزوجين القيام بفحص علاقتهما ككل ليتبينا إن كانا يؤسسان قاعدة قوية يستطيعان أن يبنيا فوقها علاقة حميمة طبيعية وصحية أم لا .

فإن كنت تتوقع أن تتجاهل شريك حياتك فى الصباح وتصيح فى وجهه مرتين أو ثلاث مرات خلال اليوم ، وتتجادل معه فى المساء ، ثم تسقط بين ذراعيه ليلاً لتحظى بعلاقة حميمة سعيدة . فلا عجب إذن أنك تصاب بالإحباط . أما إن كنت أنت وشريك حياتك تتفاعلان معًا بطريقة صحية وداعمة فسوف تحظيان بعلاقة حميمة جيدة . إنك غير مضطر لفرض وجود هذه العلاقة الحميمة بالقوة . فهى مجرد طريقة أخرى للتعبير عن التعاون والدعم والاهتمام . اسأل نفسك إن كنت تخلق بيئة من الأخذ والعطاء ومن الثقة والاسترخاء .

فى معظم المواقف والظروف ، ما قد يتحول إلى علاقة حميمة صحية فى التاسعة والنصف من ليلة الثلاثاء ربما يكون قد بدأ فى صبيحة يوم الاثنين السابق له حينما تشاركتما عناقًا دام فترة أطول قليلاً من المعتاد أو تبادلتما قبلة على الوجنة ثم تضاحكتما معًا خلال اليوم واحتضنتما بعضكما البعض فى ليلة الاثنين . وخلال تلك التصرفات البسيطة التى تعكس العطف والاهتمام أصبح الزوجان أكثر انفتاحًا إلى مزيد من التبادل الحميمى . تلك اللحظة التى تولدت نتيجة سلوكيات حدثت فى يوم سابق . فى هذا الموقف ، كان التفاعل الحميمى هو الامتداد الطبيعى

لشخصين يعيشان أسلوب حياة يثقان ويعتمدان فيه على بعضهما البعض . علاوة على ذلك . فإن التفاعل الحميمى والتقارب الجسدى والعاطفى الذى حدث فى ليلة الثلاثاء سيصبح نقطة الانطلاق لمزيد من الأفكار والسلوكيات البناءة التى ستقود إلى ما يبدو اتصالاً حميميًا عفويًا تاليًا .

إن ما أتحدث عنه هنا هو نمط من التفاعل الحميمى بين الأزواج . أتمنى أن تستطيع أن تدرك كيف يمكن لقلة الحساسية والاهتمام والعدوانية أن تجعل العلاقة الحميمة غير منطقية وغير طبيعية . إن هناك مزحة تقول إن العلاقة الحميمة هى المتعة الوحيدة التى يمكن للمرء أن يحظى بها دون ضحك . وهى قد تكون أيضًا أقوى طريقة للتواصل يمكنك اتباعها دون تحدث . إنك لا يمكن أن تتخيل أن يقول أحد العبارة التالية : " أنا أبغضك وأبغض كل شىء فيك ، لقد دمرت حياتى أيها الوغد الحقير ـ وبالمناسبة أنا أحبك كثيرًا " .

ذلك ببساطة ليس منطقيًا ولا يتماشى مع بعضه البعض ـ تمامًا كما هو غير منطقى أن تكون وقحًا وجافًا طوال اليوم . ثم تتوقع احتضان شريك حياتك ليلاً وكأن شيئاً لم يحدث . إن الأمرين لا يتماشيان معًا . الخلاصة : إن كنت تريد أن تنعم بنمط متجانس من الحميمية الجنسية حاول أن تضع الأساس لعلاقة زوجية تعكس نفس العواطف الحميمية .

سؤال : لكن يا دكتور " فيل " ماذا لو كان كل شىء يسير على ما يرام فى حياتنا . ومع ذلك فإننا قد توقفنا على ما يبدو عن ممارسة العلاقة الحميمة أو أننا نقوم بذلك على فترات متباعدة . ماذا يحدث هنا ؟

هذا من الممكن أن يحدث . فى كثير من الأحيان تحدث المشكلات فى الأصل لسبب ما . ثم تستمر لأسباب مختلفة تمامًا . إنك قد تكون توقفت عن هذه العادة لأنك تعانى من مشكلات أو تمر الزوجة بالمراحل الأخيرة من الحمل . أو لخوضك فترة جسدية صعبة تشعر فيها أو يشعر فيها

كلاكما بالتعب . إن هناك أوقاتاً ينشغل فيها أحد الزوجين أو كلاهما سامحين للعلاقة الحميمة بأن تسقط لتستقر فى نهاية قائمة أولوياتهما . فهؤلاء الأزواج أقلعا عن ممارسة العلاقة الحميمة وسمحا لمجموعة من الأنشطة والظروف المنافسة أن تسلبهما هذا التبادل الحميمى الخاص جدا .

الآن قد يطرح بعضكم هذا السؤال : " حسنًا . إن كان كل شىء آخر على ما يرام ـ أقصد الثقة والرعاية والدعم المشترك ـ إذن ما أهمية وجود نمط معين من العلاقة الحميمة ؟ " . إنه مهم لأن الحميمية التى تولدها العلاقة الجنسية ترتقى بالعلاقة الزوجية إلى مستوى مخلتف تمامًا . كما قلت . إن التفاعلات الجنسية الحميمية هى طريقة قوية ومتفردة للتواصل . ويمكن أن يكون لها أثر أكبر كثيرًا من أية كلمات يمكنك قولها . فإنه قد يكون لك العديد من الأصدقاء المقربين فى حياتك ـ أناس تهتم لأمرهم وتدعمهم وتشاركهم لفظيًا أفكارًا ومشاعر مهمة . ولكن التفاعل الحميمى المتفرد يقتصر على شريك حياتك فقط . انتزع هذا بعيدًا وتكون قد سلبت علاقتك تفردها . إن العلاقة الحميمة هى الشىء الخاص والأوحد الذى تتشارك فيه أنت وشريك حياتك فقط .

الخلاصة : إن أصبت بالتشتت وألهاك الانشغال ولم تعد تفكر فى ممارسة العلاقة الحميمة . فإن ذلك يصبح عادة أيضًا . وللتغلب على ذلك . لابد أن تبذل جهدًا واعيًا لإعادة العلاقة الحميمة إلى حياتك . ولا تفكر فقط فيها بل قم بها . والتفكير فيها ـ عقد النية على ممارستها ثم الخلود إلى الفراش متعبًا فى الليل واتخاذ قرار بتأجيله إلى الغد ـ سوف يسبب مشكلات . لذا قم بها ! انس أمر المطبخ وانس أمر التلفاز وانس أمر الأطفال ولا تقلق بشأن نمو النباتات . فقط قم بها .

سؤال : حسنًا إن ذلك يثير سؤالاً آخر يا دكتور " فيل " . أنا أستطيع أن ألتزم بالقيام بها . ولكن بصراحة أنا لا أعتقد أننى أقوم بها على

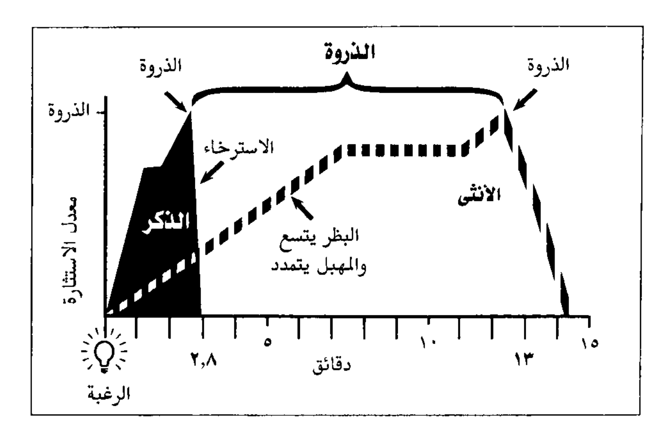
النحو الصحيح . أنا لا أعتقد أن شريك حياتي يشعر بالإشباع وأنا أيضًا لا أشعر دومًا بالإشباع . ربما يكون هذا هو السبب لعدم تحمسى ، أو تحمس كل منا . إذن ماذا ينبغي علىّ أن أفعل ؟

كما هو الحال فى كل وظيفة من الوظائف الإنسانية ، فإن هناك اختلافات بين الرجال والنساء فيما يتعلق بالعلاقة الحميمة . على سبيل المثال طالما تقول النساء : " إن الرجال مستعدون ومتأهبون دومًا لممارسة العلاقات الحميمة . فهى كل ما يفكرون به ، بإمكانهم القفز إلى الفراش فى طرفة عين " . بيد أن هذا التعميم الخاص بالرجال خاطئ تمامًا . حسنًا ، إنه خاطئ إلى حد ما . فهناك اختلافات كبيرة بين الرجال أنفسهم فيما يتعلق بالشهوة أو الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة . فعوامل مثل الشخصية والسن والصحة الجسدية والتربية من شأنها أن تؤثر على أنماطهم وتفضيلاتهم الجنسية إلى حد كبير . ومع ذلك فإنه صحيح أن الرجل لديه دورة إثارة أقصر من المرأة . وهذه الحقيقة ليست جيدة أو سيئة ، إنها فقط كما هى .

ولكن قد تنشب مشكلات بين الأزواج كنتيجة مباشرة للاختلافات فى دورة الإثارة . فلأن الرجال يستثارون جنسيًا أسرع من النساء فإنهم يصبحون أكثر رومانسية ويبدءون العلاقة الحميمة فى فترة وجيزة . وفى بعض الأحيان - وبسبب عدم فهم الرجل لبناء الجسم البشرى - يعتقد الرجل أن المرأة عاجزة عن الاستجابة له مما يصيبه بالاكتئاب والإحباط . أو تشعر المرأة بالاستياء ، لأنها تعتقد أنها لا تستجيب بالسرعة الكافية . وبالتالى يبدو أنه لا يوجد انسجام بين الأزواج . وبحلول الوقت الذى تبدأ فيه المرأة بالشعور بالإثارة ، قد يستنتج الرجل أنها غير راغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة وقد يعتقد حتى أنها ترفضه ويقوم بالانسحاب .

وعدم التوافق هذا فى أنماط الإثارة قد يؤثر على العلاقة الحميمة بينهما ، ليس فيما يخص التفاعلات العاطفية قبل العلاقة الحميمة ولكن أيضًا أثناء العلاقة الحميمة نفسها . انظر الشكل (١) " مخطط الاستجابة

الجسدية " . لاحظ أن هناك خطاً زمنياً عند أسفل المخطط مقسماً إلى دقائق . ومنحنى استجابة الذكر هو الخط المتواصل ، ومنحنى استجابة المرأة هو الخط المتقطع . أليس من المثير حقًا أن دورة الرجل الجنسية التى تبدأ عند توقع الجماع ، وتستمر خلال الانتصاب نشوة الجماع وفقدان الانتصاب تستغرق فى المتوسط ٢.٨ دقيقة ؟ إن منحنى استجابته رأسيًا تقريبًا : الاستثارة ثم الاسترخاء ثانية سريع للغاية .

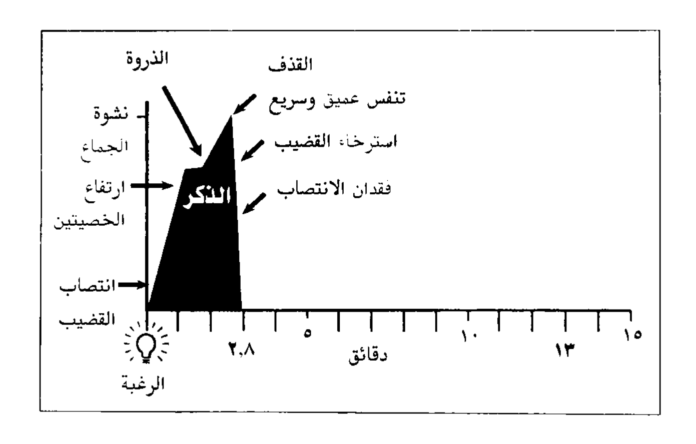


الشكل (١) نمط الاستثارة الجنسية لدى الذكر / الأنثى

قم بمقارنة ذلك بمنحنى استجابة الأنثى ، والذى يعلو تدريجيًا . وبعد ذلك يبلغ مرحلة من الاستقرار بعد نحو سبع دقائق . إن المشكلة هى أن الاتساع البظرى والتليين المهبلى لا يحدثان فى العادة إلا بعد مرور سبع دقائق من اكتمال دورة الذكر . وبالتالى ، فإن ٢٠ إلى ٣٠٪ فقط من

النساء هن اللاتى يصلن للذروة أثناء الجماع . ويرجع السبب فى ذلك فى الغالب إلى أن الرجل قد سبقها إليها بفترة طويلة .

وبالتأكيد أنت تستطيع حساب هذا الأمر كما أستطيع أنا . فإن كانت دورة الرجل تستمر ٢,٨ دقيقة وتستمر دورة المرأة ثلاث عشرة دقيقة إذن فلدينا فجوة زمنية من عدم التوافق تقدر بعشر دقائق . وتلك الفجوة التى تقدر بعشر دقائق بين ذروة دورة الرجل وذروة دورة المرأة هى كل ما تدور حوله المداعبات . أيها الرجال إن عبارة " استعدى يا عزيزتى " لا تمت للمداعبات بصلة حتى لو كنت من تكساس ، ويتطلب منك الأمر عشر دقائق للتفوه بها . فوظيفة المداعبات التمهيدية هى استثارة المرأة . تذكر أحد أجزاء وصفتنا : إن العلاقة الجيدة تعنى تلبية وإشباع احتياجات طرفيها . وهذا ينطبق على العلاقة الحميمة كذلك .

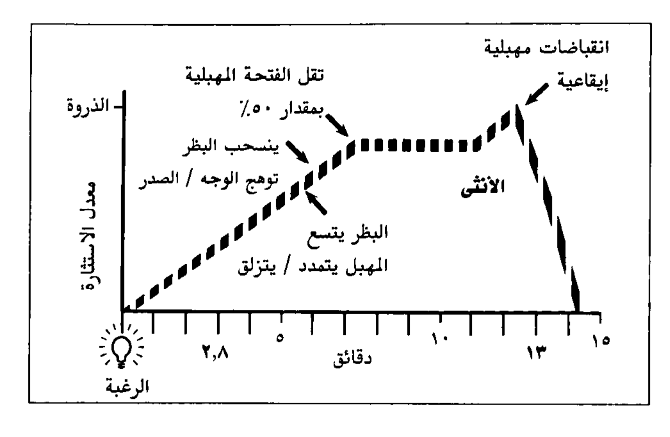


الشكل (٢) نمط الاستثارة الجنسية للرجل

فـى مجـال العلاقـات الزوجيـة الحميمـة ـ كمـا هـو الحـال فـى أى مجـال بـشرى آخـر ـ فـإن المعرفـة تمثـل قـوة . اسـتخدم هـذه المعرفـة لتجعـل علاقتـك الحميمـة أكثـر إشـباعًا لـك ولـشريك حياتـك . وكـى تستوعب بالكامل الفسيولوجيا وراء استجابات الذكر والأنثى أثناء العلاقـة الحميمة فقد أدرجت الـشكل (٢) والـشكل (٣) لمزيـد مـن الـشرح لأنمـاط استجابة الرجل والمرأة على التـوالى . ادرس هـذين الـشكلين حتـى تـدرك كيف يعمل جسم شـريك حياتـك . فعـن طريـق فهـم الجوانـب الـسلوكية والعاطفية والجسدية للعلاقة الزوجية الحميمة أعتقـد أنـك سـتلاقى نتـائج أفضل .

لذا فإن مفتاح أية علاقة زوجية حميمة جيـدة هـو أن تمـارس العلاقـة الحميمة بانتظام وتتحرى الجـودة . وبـالطبع ، سـوف تـتراوح تفاعلاتـك الجنسية من ممارسة الحب الرومانسى والعاطفى الذى يستمر طـوال الليـل إلى ما يبدو أنـه لقـاء جنـسى روتينـى . ولا بـأس بهـذا طالمـا أنـك منفـتح لتفضيلات شـريك حياتـك فـى أى وقـت . فحينمـا تكـون حـساسًا ومرنًـا سيكون بإمكانـك القيـام بكـل منهمـا ، وأيـضًا إيجـاد الكـثير مـن الأمـور المشتركة . وفى كثير من الأحيان سوف تستطيعان إيجاد أرضـية مـشتركة تشعركما بالراحة .

وأخـيرًا . فـإننى أشـجع كـلا الـزوجين بـشدة علـى التغلـب علـى أية عوائق تقوض نقاش هذا الجزء المهم من علاقتهما . فبإمكانـك مـساعدة علاقتـك الزوجيـة الحميمـة بوجـه عـام وشـريك حياتـك بوجـه خـاص إذا أفـضيت إليـه بأفكـارك ومـشاعرك وتفـضيلاتك . حتـى لـو بـدا الأمـر مربكًا فى البداية تحـل بالـشجاعة وخـض مناقـشة جيـدة ومتفتحـة . ولا بأس كذلك أن تقهقه وتـشعر بـالإحراج أثنـاء هـذا النقـاش . وتـذكر ، إن كنت تريد علاقة زوجية حميمة جيدة لابد أن تقوم بها بدلاً مـن أن تفكـر فيها .



الشكل (٣) نمط الاستثارة الجنسية للمرأة

سؤال : دكتور " فيل " لقد أخبرتنى أنه لا بأس أن أتجادل مع شريك حياتى وأن أواجهه عند الضرورة - ولكننى يجب أن أقوم بذلك دون أن أكون قاسيًا أو وحشيًا أو مُذلاً . إنها مهمة عسيرة . هل هناك أية قواعد جيدة خاصة بكيفية الجدال مع شريك الحياة ؟

كما قلت سابقًا ، فمسألة خوضك مجادلات ليست هى ما تحدد النجاح أو الفشل طويل المدى لعلاقتك . فما يحدده هو طريقة المجادلة والأهم من ذلك كيفية إنهائها . إن الاختلافات فى الرأى والمجادلات الناتجة عن هذه الاختلافات من المتعذر تجنبها . ولا بأس بهذه المجادلات بل إنها فى الواقع بناءة عند القيام بها على النحو الصحيح . وقبل أن نناقش هذه القواعد . تفهم متطلبًا أساسيًا : واصل السيطرة . فمسألة أنه لا بأس أن تتجادل فى العلاقة لا تعنى أن لديك تصريحاً كى تكون طفوليًا أو عدوانيًا أو غير ناضج . بل تعنى أنه إن كان لديك مشاعر

شرعية فمن حقك تجسيد هذه المشاعر . والقيام بذلك بطريقة بناءة يعني أن تطالب نفسك بالقيام بأشياء لم تطالب نفسك بالقيام بها قبل ذلك . وثمة طريقة جيدة تبدأ بها التمرس على هذه السيطرة هي ألا تأخذ نفسك على محمل الجد بدرجة كبيرة . ففي العلاقة التي يتبادل فيها الزوجان الأخذ والعطاء ليس جيدًا أن يشعر أحد الطرفين بالأفضلية . اختلفا كما تشاءان ولكن مع الوضع في الاعتبار أن ليس كل خلاف يستدعي اتهامًا فيدراليًا أو بكاء حارًا .

إذن إليك بعض القواعد الخاصة بالترابط . اتبعها وقد تكتشف أن اختلافاتكما في الرأي قد تؤدي إلى بعض التغييرات البناءة في علاقتكما .

القاعدة الأولى : **حافظ على خصوصية الأمر**

إن كان لديك أطفال ، لا تحاول الشجار أمامهم . دعني أكرر مرة أخرى ، لا تتشاجر أمام أطفالك . فالقيام بذلك لا يختلف كثيرًا عن إيذاء الأطفال جسديًا . فالشجار أمام الأطفال يترك بهم ندبات عاطفية عميقة ، فقط لأنك لا تمتلك أن تكون رابط الجأش كي تتمالك نفسك إلى أن تناقشا خلافاتكما أنت وشريك حياتك بشكل شخصي فيما بينكما . إن الشجار أمام الأطفال سوف يجرحهم عاطفيًا إلى الحد الذي سيغير شخصياتهم .

فالأطفال ينظرون إلى آبائهم بوصفهم قاعدة أمان وحماية لهم . وحينما يشهد الأطفال عدوانية وشجارات بين الشخصين اللذين يعتمدون عليهما لتوفير الأمان الشخصي لهم ، تهتز هذه القاعدة بشدة . إنهم يبدءون في المعاناة من عدم الأمان ، ويجابهون مخاوف بشأن انحلال وحدة أسرتهم . وهم عادة ما يلقون اللوم على أنفسهم بسبب نشوب هذه الجدالات بغض النظر عن سببها ، ويحملون على عاتقهم عبأ إحساس والديهما بالألم . علاوة على ذلك ، فإن الأطفال في العادة لا يشاهدون

عملية التصالح . وبالتالى ، فإنهم يتعرضون لكل المحن والمشكلات دون أن يجنوا أية فائدة من مشاهدة عمليات صنع السلام . وذلك بدون شك يزعزع ثقتهم بأنفسهم فى المواقف الاجتماعية التى يخوضونها . وفى المنازل التي يكثر بها الشجارات يخشى الأطفال حتى جلب أصدقائهم للمنزل خوفًا من أن يشعروا بالإحراج بسبب المواقف العدائية غير المسيطر عليها والعلنية . فإن كنت ستتجادل مع شريك حياتك ـ وأنت بدون شك ستفعل ذلك ـ لا تجعل أطفالك الأبرياء يشهدونها .

القاعدة الثانية : **اجعل الجدال وثيق الصلة بالموضوع**

إن كنت أنت وشريك حياتك ستناقشان موضوعاً أو مشكلة معينة فأنتما بحاجة لوضع حدود واضحة حول هذه المسألة . فمثلاً إن كنتما ستتشاجران بشأن والدة أحدكما ، ابذلا جهدًا خاصًا للاقتصار على مناقشة هذا الموضوع فقط . بمعنى آخر ، إن حدث بعد مضى خمس عشرة دقيقة من الجدال أن أصبحتما تتجادلان بشأن والدة الطرف الآخر أو أحد الأصهار الحمقى ، فأنتما بذلك تكونان قد تجاوزتما الحدود .

ففى كثير من الأحيان تتسع موضوعات الشجار لتشمل كل شىء لدرجة أنها تصبح غير فعالة تمامًا ، ولا يتم تحقيق أى تقدم بها ولا يتم التوصل لحل . اسأل نفسك وشريك حياتك : " ما الذى نتشاجر بشأنه ؟ " . وحينما تحصل على إجابة تشبث بها . إنك حتى قد تضطر أن تقول لشريك حياتك : " إننا نبتعد عن الموضوع الأصلى هنا . لقد قلنا إننا كنا نتشاجر بشأن والدتك . دعنا لا نبتعد عن هذا الموضوع . ونستطيع التجادل بخصوص الموضوعات الأخرى فى وقت آخر ؛ ولكن دعنا نحسم هذا الموضوع أولاً " . لا تبتعد عن الموضوع وإلا فإنك ستخوض هذا الشجار مرة أخرى . لأنك لن تكون قد أخرجت كل ما فى جوفك بشأنه .

ومـن المـشتتات الـشائعة التـى سـتدفعك خـارج الحـدود اسـتخدامك للأسلوب الدفاعى ، واعتبـار الملاحظـات أنهـا موجهـة لشخـصك . فمـن السهل أن تبدأ فى انتهاج سلوك مفـاده : " حـسنًا ، هـل تريـد الهجـوم على شخصى ؟ إذن تعال ونل ما تريد " . ولكن حينمـا تـصبح التعليقـات لاذعة لا يصبح الأمـر مـسليًا . فـإن لم يكـن بمقـدورك تحمـل الحـرارة لا تدخل المطبخ . وإن دخلت المطبخ بالفعل تحمل ما ستلقاه .

القاعدة الثالثة : **كن واقعيًا**

كما ألمحت سـابقًا ، فمـن الـسهل أن تـصاب بـالجبن العـاطفى . فـلأن معظم الخلافات قد تكون ناجمة عن شعور أحد الطرفين بالرفض فقـد يكـون أسهل وأكثر أمانًا أن تختار موضوعًا عديم القيمـة لتتـشاجر حولـه بـدلاً مـن أن تستجمع شجاعتك ، وتناقش الموضوع الأصلى والمشكلة الحقيقيـة . علـى سبيل المثال ، من الأسهل كثيرًا أن تنتقد شريك حياتـك لأن يمـضى الكـثير مـن الوقـت مـع أصـدقائه أو مـشاهدته للتلفـاز بـدلاً مـن مناقـشة المـشكلة الحقيقية ، وهى " أنا أشعر بالرفض لأنـك تختـار أن تمـضى وقـت فراغـك مع شخص غيرى " . ضع ذلك فى اعتبارك إن كنـت تنـوى خـوض شـجار مفتوح . وكل ما يتطلبه مـن ألم وطاقـة ، فعلـى الأقـل حينهـا سـتكون قـد ناقشت مشكلة حقيقية . وذلك بـالطبع يتطلـب منـك أن تكـون صـادقًا مـع نفسك كى تلمس المشكلات الحقيقية . فليس هنـاك شـىء أكثـر حماقـة مـن تكبد عناء خوض شجار دون طرح المشكلة الحقيقية . كـن واقعيًـا بـشأن مـا يثير استياءك وإلا فإنك سـتخرج مـن الـشجار شـاعرًا بمزيـد مـن الإحبـاط . إليـك ملحوظـة : تـذكر أن الغـضب هـو مجـرد عـرض لجـرح أو خـوف أو إحباط دفين . فإن كان الغضب يـسيطر علـى أحـدكما أثنـاء الجـدال بـشأن موضوع ما ، فعلى هذا الطرف أن يكون واقعيًا بشأن ما يحدث حقًـا . تحـد نفسك كى تتحلى بالشجاعة الكافية لتجسيد مشاعرك .

القاعدة الرابعة : **تجنب الهجوم على شخص شريك حياتك**

إن الاختباء وراء الموضوعات الحميدة البديلة هو فقط إحدى الطرق للبقاء فى الجانب الآمن ، وتجنب طرح الموضوع الأصلى للمناقشة . وثمة استراتيجية آمنة أخرى ، ولكن على نفس الدرجة من التدمير هى مهاجمة شخص شريك حياتك . فلابد أن تركز على الموضوع المطروح بدلاً من الانتقال إلى مرحلة الهجوم على قيمة شريك حياتك وثقته بذاته . فإن أصبحت نبرة صوتك حادة أو تهكمية وتحول تركيزك إلى انتقاد شخص شريك حياتك على حساب الموضوع المطروح ، فإنك سوف تستحث استجابات دفاعية وانتقامية . هناك العديد من الأشياء فى العلاقة التى يمكن أن يختلف بشأنها الأشخاص العقلانيون . فشريك حياتك لا يكون مخطئًا لأنه لا يتفق معك فى الرأى . إنه لازال يستحق أن يلقى معاملة محترمة بغض النظر عن أى تعسف قد تنظر به إلى مسألة ما . أعلم أنك قد سمعت أبويك يقولان لك إنهما غاضبان من سلوكك وليس منك أنت . وهذا صحيح . ولابد أن ينطبق ذلك على علاقتك . حتى إن كنت لا تحب سلوك شريك حياتك حاول ألا تدع نفسك تصل لمرحلة مهاجمة شخصه . فلابد أن تبتعد تمامًا عن التعليقات التى تبدأ بالعبارات التالية :

حسنًا ، ماذا بك ... ؟

حسنًا ، أظن أنك تعتقد أنك ... ؟

إنك تثير اشمئزازى بادعائك الفضيلة والقوامة على الآخرين ...

ما الذى يجعلك تظن أنك ... ؟

القاعدة الخامسة : **تمسك بالهدف**

اعرف هدفك من الخلاف أو الشجار . فلا تسمح لنفسك بأن تدور حول الموضوع الأصلى ، وتصبح مجادلا لعدم وجود هدف فى ذهنك . فإن كنت ستخوض ألم وعناء مجادلة ، اعرف على الأقل مكان خط النهاية فى عقلك . اعرف ما تريده لأنه قد يكون سهل المنال أكثر مما تعتقد . إن المشكلة هى أن الناس لا يعرفون ماذا يريدون . وبالتالى فإنهم قد لا يدركون أنهم قد حققوا غايتهم . اعرف ما تريده حتى تدرك أنك وصلت إليه .

وإن حققت ما تريده ، تقبله . قد يكون أنك لم تصل لمرحلة الغضب بعد ولكن إن كان ما تريده ـ هو على سبيل المثال ـ اعتذارًا وحصلت إليه ، إذن تقبله ، ولا تستمر فى الجدال ، ومضايقة شريك حياتك فقط لأنه أعطاك ما تريده بسرعة .

القاعدة السادسة : **اسمح لشريك حياتك بالانسحاب بكرامة**

إن الطريقة التى توقف بها الشجار تتساوى فى أهميتها مع الطريقة التى تتشاجر بها . وما تتشاجر بشأنه . فإن كانت علاقتك قائمة على الصداقة ، ففى مرحلة ما من معظم الخلافات سيبادر أحد الطرفين بتقديم غصن الزيتون فى محاولة لنزع فتيل العدوانية . وكيفية استجابتك لذلك من شأنها أنها لا تحدد نتيجة هذا الخلاف فحسب بل نتيجة علاقتك ككل أيضًا . فعن طريق إعادة الاتصال خلال قبول جهود شريك حياتك لحل المشكلة ، فإنك ترسل برسالة مهمة مفادها : " كل شىء على ما يرام هنا ، إن بإمكاننا أن نختلف ، ويبقى كل شىء على ما يرام " .

ولكن حاول أن تدرك الوقت الذى يقدم لك شريك حياتك فيه غصن الزيتون . فذلك الأمر قد يتخذ أشكالاً عديدة منها الاعتذار ، أو المزاح ،

أو الاعتراف الجزئى بوجهة نظرك ، أو تغيير الموضوع لموضوع آخر غير ذى صلة ولكنه عاطفى . ولكى تضمن أن اختلافاتك ستنتهى بفوز كليكما ، احرص ـ بغض النظر عن كونك محقًا ـ على أن تمنح شريك حياتك طريقة حافظة لماء الوجه للخروج من النزاع . اسمح له بالانسحاب بكرامة . فهذه اللمسة الراقية من جانبك ستلقى تقدير شريك حياتك وترفعك فى نظره كثيرًا .

وهذا مهم على وجه الخصوص حينما تكون أنت الطرف المحق فى الخلاف . فإن كان شريك حياتك مخطئاً كن رحيمًا ومتفهمًا ومتقبلاً . ففى معظم الأحيان ـ حيث إن معظم الخلافات غير قابلة للحل ـ فإن كليكما ستنفثان عما يزعجكما قليلاً ثم تمضيان قدمًا فى طريقكما . إن كيفية تجميعك لشتات الأمور فى نهاية الخلاف مهمة للغاية . فعن طريق الرسالة التى ترسلها أو طريقة استلامك لرسالته ، بإمكانك أن تضمن أن كلاً منكما سيخرج من النزاع وهو لا يزال يحتفظ بثقته فى ذاته وأمانه .

القاعدة السابعة : كن مقتصداً فى حدتك

مرة أخرى ـ وبالله عليك ـ لا تكن حادًا . فليس كل شىء تختلف بشأنه يستحق أن تثير حوله الكثير من الجلبة . فلا ينبغى أن يجن جنونك فى كل مرة يحق لك فيها ذلك . إن التأكيد على موقفك هو اختيار وليس ضرورة . وفى بعض الأحيان تستطيع التصريح بشكواك دون انتظار أو طلب استجابة . وأنا لا أقترح عليك أن تكون سلبيًا ، أو جاف المشاعر . ولكننى أعنى أن هناك فضيلة من وراء غض الطرف عن نقائص وعيوب بعينها . فشريك حياتك سوف يقدر لك هذا إن تركته لحاله فى حين أنه يعلم أن بإمكانك إحداث مزيد من الجلبة حول الأمر . حافظ على سيطرتك على الموقف وعلى انفعالاتك . فلا تثر جلبة كبيرة بشأن كل شىء .

سؤال : كيف أتعامل مع إدمان الخمر والمخدرات فى علاقتى ؟

الحل هو قطع العلاقة ! فأنت غير مضطر لتحمل هذا ، وعليك قطع العلاقة . دعنى أذكرك بأمر بديهى وواضح : إن المخدرات والكحوليات هى مواد ـ عند إدمانها ـ تخلق حالة مغايرة من الوعى . فحينما تتعامل مع شريك حياة مدمن للكحوليات أو المخدرات فأنت تتعامل مع المخدر أو الكحول وليس مع شريك حياتك نفسه . فحينما يستسلم شخص ما للأثر الإدمانى للمخدرات أو الكحوليات فإنه بذلك يكون قد تنازل عن كرامة الاختيار الواعى ، وأصبح راكبًا فى قطار سريع سوف يدهمك إن وقفت فى طريقه . إن الأشخاص المدمنين للكحوليات أو المخدرات ليسوا الأشخاص الذين تعتقد أنهم هم . فالإدمان يغيرهم ويقضى على منطقهم وقيمهم ونزاهتهم .

أنا أعلم أننى قاس هنا ـ ولكننى أتعمد هذا . فأنا أريد أن أقنعك بأن ترسم خطًا فاصلاً يقول : " أنا لن أستمر فى علاقة مع شريك حياة مدمن للكحوليات أو الخمور " . وأنا لا أستطيع أن أخبرك عن كم العلاقات التى رأيتها تتدمر فى خلال الخمسة وعشرين عامًا التى عملت فيها فى مجال السلوك الإنسانى . أنا لا أستطيع أن أصف لك كم الدموع التى أذرفت ، وعدد السنوات التى أهدرت من قبل أزواج خدعتهم تبريرات شركاء حياتهم المدمنين على الكحوليات بأنهم يستطيعون السيطرة على الأمر ، وأنهم لا يعانون من أى مشكلة . إن العديد من هذه العلاقات قد تدمرت لأن الطرف غير المدمن لم يمتلك الشجاعة الكافية كى يرسم خطًا فاصلاً ويقول : " أنا لن أعيش فى ذلك الجحيم " . فلو حدث وكان هذا الطرف حاسمًا فإن الطرف المدمن كان سيجد نفسه مجبرًا على التعامل مع الحقائق المدمرة للذات لإدمانه قبل أن تتاح لها الفرصة لتدمير العلاقة .

إن كنت تؤمن أن شريك حياتك مدمن ، فأنا أنصحك بالحصول على استشارة تخصصية فورية لتأكيد شكوكك . وإن تأكدت مخاوفك ، فأنا

أنصحك بأن تواجه شريك حياتك بطريقة محبة وحانية ولكن حاسمة . وتطالبه بالحصول على مساعدة تخصصية فورية . ثابر حتى يرضخ شريك حياتك - وإن قام بالمقاومة فذلك يستدعى فض العلاقة . فلابد أن تكون مستعدًا لأن تترك العلاقة حتى ذلك الوقت الذى يستطيع فيه شريك حياتك أن يثبت لك بموضوعية أن المشكلة أصبحت تحت نطاق السيطرة ، وأنه يتبع برنامج مراقبة وعلاجاً مستمراً . فلابد أن يفهم شريك حياتك بوضوح بالغ أنك لن تبقى على علاقة به طالما أنه مدمن . وليس هناك استثناءات لهذه القاعدة . كن حاسمًا فى قرارك . فأنت قد تنقذ أرواحًا أخرى خلاف روحك .

وتفهم أننى حينما أقول إنه لا توجد استثناءات فأنا أعنى أنه لا توجد أية استثناءات . فنقص الموارد المالية لا يعد عذرًا . فمؤسسات معالجة الإدمان بالمجان منتشرة فى كل مكان ولديها برامج رائعة . فبرامج الولايات والمقاطعات والبرامج الفيدرالية الممولة للصحة الذهنية توفر عيادات تقاضى جميعها المرضى حسب مقدرتهم على الدفع . وجميع تلك البرامج ستكلف شريك حياتك مبالغ أقل من تلك التى يتكبدها لشراء الكحوليات أو المخدرات . ومعظم الموظفين لديهم تأمين صحى أو برامج لمساعدة الموظفين والتى ستفيد كذلك . فالمشكلات المادية هى العذر الشائع الذى عادة ما يختبأ وراءه المدمنون - وهو أكثر الأعذار سخافة .

وأنا أتفهم أن العديد من الأشخاص يتعاطفون مع المدمن ، لأن إدمانه ربما يكون قد فرض عليه جينيًا ، ولكونه " مرضًا " لابد من علاجه بعناية ولين . وبصفتى خبيرًا فى مجال الطب السلوكى فأنا أعتقد أننى أستطيع كسب هذا الجدال مثلى مثل الكثير من الخبراء إن لم يكن أفضل منهم . كل ذلك لا يهم . فسبب تدمير شخص ما لحياتك لا يستلزم حقيقة تعرضها للتدمير . فحقيقة أن إدمان الكحوليات قد يكون مرضًا لا ترد لك ولو قدرًا قليلاً من حياتك التى أهدرت . حقيقة إنه مرض لا تقلل الحاجة إلى التدخل وربما تستدعى مزيدًا من العجلة والاهتمام . إن

كل مرض ــ أو على الأقل علاجه ـ ينطوى على عنصر من الاختيار الشخصى . وعن طريق فرض العلاج فأنت تطالب شريك حياتك بالتفكير فى هذا الاختيار .

أحب شريك حياتك عن بعد ، وسامحه فى قلبك ، واحضر جلساته العلاجية ـ ولكن لا تعش معه . إنك تستحق حياة أفضل . وحينما تطالب بها فأنت ستحصل عليها ـ وليس قبل ذلك .

وأخيرًا ، إن كان لديكما أطفال ، إذن قم بوضع خط تحت كل ما قلته . فإن لم تكن تتحلى بالشجاعة لحمايتهم إذن فإنهم سيقعون تحت قبضة إدمان الكحول والمخدرات . ولا تجرؤ حتى أن تفكر فى الاستسلام لخوفك من مواجهة الأمر ؛ لأنك أنت الشيء الوحيد الذى يقف حائلاً بين هؤلاء الأطفال وبين حياة مدمرة .

سؤال : ماذا عن الإيذاء الجسدى ؟

إننى أومن كذلك فى عدم تقبل الإيذاء الجسدى . دعنى أتحدث بطريقة مباشرة : إن كنت متزوجًا من شخص يؤذيك جسديًا فأنت بحاجة لفسخ علاقتك به ، وفسخها على الفور .

فلا توجد أية مبررات ، ولا توجد أية أعذار تبرر تعرضك أنت وأطفالك للإيذاء الجسدى . وأنا أتحدث إلى الرجال والنساء على حد سواء هنا . فهناك عدد كبير من الرجال فى الولايات المتحدة الذين يتعرضون للضرب بالرغم من أن هذا العدد يقل عند مقارنته بعدد النساء اللاتى يتعرضن للضرب . وفى أى من الحالتين ، فإن هذا سبب قوى يستدعى فسخ العلاقة . وأنا لن أعيد كلامى ، ولكننى سأكون مختصرًا ، وأقول إنه إذا كان الضرب جزءًا من علاقتك ، فأنت ليس لديك علاقة . إن الإيذاء العاطفى والذهنى سيئان بما فيه الكفاية . ولكن حينما ينتهك شخص ما شخصك ، ويتعدى عليك إذن فإنه يكون قد تجاوز خطاً ما

كان يجب عليه تجاوزه . إن كنت أنت وأطفالك تتعرضون لإيذاء جسدى من أى نوع فأنت وشريك حياتك بحاجة لأن تتفرقا حالاً .

ومرة أخرى لا توجد أية أعذار . فهناك الكثير من الأماكن المتاحة التى يمكنها أن توفر لك ولأطفالك الحماية . وسواء كانت هذه الأماكن هى أموال خاصة أو دعم عائلة أو وكالات حكومية ، اعثر عليها واحم حياتك وحياة أطفالك . مرة أخرى ، عليك أن تتذكر أن الأطفال هم ركاب . إنهم لا يمتلكون القدرة على حماية أنفسهم فى هذا الموقف . لا تعش يومًا آخر مع شريك حياة يتعدى عليك جسديًا .

إن كنت تعانى من هذه المشكلة وتريد نصيحتى كن حاسمًا فى قرارك . فإن كنت قد عايشت هذه المشكلة لفترة من الزمن فأنت تعلم أنها دورية . والنمط السائد لهذه المشكلة هو الإيذاء الجسدى متبوعًا بشعور بالذنب ووعود بعدم الاعتداء ثانية . إن المعتدين قد يبدون عقلانيين تمامًا فى غير أوقات الاعتداء الجسدى . إنهم قد يبدون مثيرين للشفقة وعاطفيين ونادمين للغاية على ما فعلوا . ولكن تذكر ، إن أفضل مؤشر على السلوك المستقبلى هو السلوك السابق فى مواقف مماثلة . إن أحدكما ينبغى أن يغادر المنزل حتى يثبت لكما عن طريق المساعدة التخصصية الماهرة أن باستطاعتكما العيش معًا تحت سقف واحد مرة أخرى .

خذ كلامى على محمل الجد هنا . إن الإحصائيات التى أجريت على العنف الأسرى مرعبة حقًا ، كما يتصاعد معدل قتل الأطفال والأزواج بشكل مخيف . لا تشعر أنك تعطى هذا الموضوع قيمة أكبر مما يستحق وبالتالى تتهاون فى الاستجابة له . اتخذ إجراءً فوريًا وحاسمًا . لا تنصت إلى أية أعذار ، ولا تلق اللوم على نفسك لاستفزاز شريك حياتك . فأنت ربما تكون تقوم بذلك بالفعل ، وفى هذه الحالة ، فإن ذلك غباء - غباء حقيقى . ولكن ذلك لا يبرر الاعتداءات الجسدية عليك وعلى أطفالك .

سؤال : كيف أتعامل مع المرض الذهنى والعاطفى فى العلاقة ؟

إن مصطلح المرض الذهنى والعاطفى هو مصطلح عام يغطى سلسلة كبيرة من الأمراض تبدأ من الصفات السلوكية غير الضارة ، أو الاختلافات المزاجية من جهة ، وحتى الهوس العقلى المهدد للحياة من جهة أخرى . والصفات السلوكية غير الضارة أو الاختلافات الشخصية ، فى حين أنها غير لائقة فى بعض الأحيان - إلا أنها لا تتسبب فى دمار العلاقة . وثمة مقياس جيد أزكيه دومًا للأشخاص العاديين منذ سنوات ، وهو أن تسأل نفسك إن كانت تلك الأنماط الذهنية أو السلوكية غير الطبيعية تتعارض مع خوض حياة طبيعية . فإن كان هناك شخص أو زوجان يعيشان حياة طبيعية - وبالتالى لا يؤثر السلوك غير السوى سلبًا على طريقة استمتاعه أو استمتاعهما بالحياة - فإن التدخل التخصصى فى رأيى ربما يكون اختيارًا جيدًا ؛ ولكنه ليس ملحًا على الأرجح .

أما إن تصاعد السلوك غير السوى وأصبح ذا أثر سلبى على جودة حياة الشخص السوية ، إذن فقد يستدعى هذا السلوك مزيدًا من التدخل المركز . والسؤال الذى أنصح بطرحه : " هل هذا السلوك يسبب مشكلة لأى منكما أو كليكما ؟ " . وإن كان ذلك هو الحال ، إذن فثمة شىء ينبغى تغييره . وإن لم يكن ذلك هو الحال فرأيى هو : " لا تصلح شيئاً ليس مكسورًا " .

وإن كنت تعتقد أن السلوك أكثر خطورة مما وصفت ، فعليك أن تتعامل مع مجموعة مختلفة من الأسئلة . وسوف أشاركك عملية الأفكار التى كنت أخوضها دومًا خلال السنوات التى عملت فيها طبيبًا نفسيًا متخصصًا . وكان أول ما أركز عليه - فى أى وقت يتحدث فيه شخص ما ، أو أحد أفراد الأسرة عن مشكلة أو شكوى شخص آخر - هو تحديد سواء كانت هذه المشكلة أو الشكوى تشكل تهديدًا على الشخص ، أو على الآخرين . وإذا تأكدت أنها تشكل تهديدًا على سلامة المريض أو

الآخرين . أنصح باحتجاز هذا المريض فى المستشفى مع ملاحظته عن كثب بدلاً من متابعته من خلال الزيارات . وأنا أنصحك بأن تضع ذلك فى مقدمة اختياراتك أيضًا .

وأنا أدرك أننى ربما أكون أتحدث هنا إلى قارئ قلق بشأن شريك حياته ، أو قلق بشأن مشكلاته العاطفية الخاصة . وإن كنت أنت الذى تعانى من مشكلات فلا تكن متعجرفًا بشأن مقدرتك على معالجة شىء يخيفك أو تنكر وجوده . فحدة هذا الشىء قد تكون أكبر من مقدرتك على التعامل معه . ونصيحتى لك هى أن تطلب المساعدة . فسواء كنت تعانى خوفًا مرضيًا بسيطًا ، أو إحدى درجات الاكتئاب أو شذوذًا فجائيًا حادًا بطريقة تفكيرك وعقلانيتك . اطلب مساعدة . فقد وُجِدَ أن كلاً من العقاقير والعلاج شديدا الفاعلية فى السيطرة على بعض الاضطرابات شديدة الحدة أو التخلص منها . ولكن الأطباء النفسيين لا يستطيعون علاج من لا يرونه . لا تحرم نفسك أو شريك حياتك فرصة التمتع بحياة سعيدة وصحية .

وبسبب زيادة معدل الإصابة بالاكتئاب ، أشعر أنه ينبغى علىّ مناقشة هذا الموضوع ، والتحدث عن معدلات الانتحار المرتبطة به . إن الانتحار بين جميع المجموعات السنية يعد مشكلة كبرى فى الولايات المتحدة بالإضافة إلى عدد من الدول الأخرى . وما لا يدركه معظم الناس هو أن نحو نصف حالات الانتحار يتضح فيما بعد أنها كانت عرضية . وهذا يعنى أن المنتحر لم يكن يتعمد قتل نفسه ؛ ولكنه كان يجرى محاولة تجريبية للانتحار لأسباب تلاعبية ، أو كاستجداء لطلب المساعدة . وفى حالات الانتحار العرضية تلك يخطئ الضحية ببساطة فى حساب خطر المخدرات أو الغاز . أو أية وسيلة أخرى من وسائل تدمير الذات ويقوم بإيذاء نفسه بدرجة خطيرة تؤدى لوفاته عن غير قصد . أما النصف الآخر فهم يتعمدون إزهاق أرواحهم .

إن كنت أنت أو شريك حياتك تعانيان من أفكار انتحارية ، فلابد من أخذها على محمل الجد ، والحصول على مساعدة متخصصة على الفور .

فإنها ليست خرافة أن هؤلاء الذين يتحدثون عن الانتحار لا يقومون به . فهم قد يكونون جادين فيما يقولون . إن كنت تعتقد أنه من المخيف أن تعترف بوجود مثل هذه المشكلة فى علاقتك ، وشعرت بالإغراء لتنكر وجودها بدلاً من مواجهة الحقيقة القبيحة ، لا تفعل ذلك . فمواجهة تدخل المتخصصين أفضل كثيرًا من مواجهة عواقب الانتحار ، سواء كنت أنت الذى تتعامل مع مأساة انتحار شريك حياتك ، أو كان شريك حياتك هو الذى يتعامل مع مأساة انتحارك .

وقد شهدت منذ عدة سنوات مضت توابع موقف درامى جلب هذه الأسرة لى . فقد جاء مدير تنفيذى يعمل فى إحدى الشركات الكبرى - والذى كنت أقدم له الاستشارة فى ميامى بولاية " فلوريدا " - إلى عيادتى فى " دالاس " فى صباح أحد أيام الجمعة دون سابق إنذار وفى حالة مزرية تمامًا . جلس " هال " وبدأ تلقائيًا فى سرد قصة تسبب له قلقاً بالغاً . فقد أخبرنى بأن زوجته " كيم " مصابة بالاكتئاب منذ عدة أشهر ؛ ولكنها رفضت الحصول على مساعدة متخصصة . وكان " هال " - الذى كان يعمل حاليًا مديرًا لشركة دولية كبرى - يوجد ضمن قائمة قصيرة من المرشحين لرئاسة الهيئة . وقد أخبرنى " هال " بأنه إذا ذاع خبر وجود زوجته فى أحد مستشفيات " المجانين " (كان ذلك المصطلح الذى استخدمه وليس أنا) ، فإن ذلك سيدمر فرصه فى الترقى . وقد كشف لى أنها كانت تستيقظ كثيرًا فى أوقات متأخرة من الليل وتجوب المنزل غير قادرة على النوم . وقد أخبرته زوجته أكثر من مرة أنه والأطفال سيكونون أفضل حالاً فى حالة وفاتها . وقد قال إنه كان يعلم أنها كانت تحب أطفالها بشدة ، ولذلك فما كانت لتفعل أى شىء " مثل هذا " . وقد استمد الطمأنينة كذلك من حقيقة أن الناس الذين يتحدثون عن الانتحار لا يقومون به فى الحقيقة .

وبعد أن قدمت له الاستشارة أقنعت " هال " بأنه مخطئ تمامًا . لقد أقنعته بضرورة حصول زوجته على مساعدة متخصصة من طبيب نفسى فى " ميامى " على الفور . وقد قال إن زوجته قد أخذت الطفلتين فى هذا اليوم ـ والتى تبلغ إحداهما التاسعة من عمرها والأخرى السابعة ـ لمعسكر سيستمر أسبوعين . وبينما بدأ عقله فى التفكير توصل إلى أن ذلك سيكون وقتًا مثاليًا للتركيز على مشكلات " كيم " ، وتوفير بعض المساعدة لها .

وبهذه الرؤية والقرار الجديدين ، استقل طائرته الخاصة عائدًا إلى " ميامى " . ولعدم رغبته فى تضييع دقيقة أخرى فقد ذهب مباشرة من المطار إلى منزله واصلاً هناك فى حوالى الساعة الرابعة مساء . وحينما دخل المنزل سمع صوت موسيقى ، وكان بإمكانه أن يشم رائحة قدر القهوة فى المطبخ . وحينما دخل المطبخ رأى ورقة بجانب قدر القهوة . كان مكتوبًا فيها " هال ، لقد أعددت لك قدرًا من القهوة . ينبغى أن تتصل بالنجدة ثم تتصل بـ " بوب " و " شيرلى " . من فضلك لا تدخل الفناء الخلفى . أنا أحبك وأحب الفتاتين . حاول ألا تكرهنى . وداعًا . كيم " .

وفى فزع وهلع بالغين أسرع " هال " إلى الفناء الخلفى ليجد جثة " كيم " . فقد قامت بلف رأسها بحرص وبإحكام بمنشفة ، ورقدت بجوار المنزل ، وأطلقت النار على صدغها من مسدس ٣٥٧ عيار ماجنوم . لقد قامت بتدمير جميع الخرافات الخاصة بالانتحار ، وضربت بها عرض الحائط . وقد تحدثت عن هذا الأمر قبل أن تقوم به . وقد استخدمت مسدسًا لا تستخدمه النساء فى العادة . ولم تكن لها أية محاولات سابقة فى الانتحار ، وكان لديها الكثير لتعيش من أجله . واليوم يعيش " هال " والبنتان فى حالة من الدمار الشامل .

ومغزى القصة واضح : إن كنت تتعامل مع مرض ذهنى أو عاطفى فى علاقتك ، احصل على مساعدة متخصصة واحصل عليها الآن .

سؤال : لقد قلت إن كلا الزوجين إما يدمران العلاقة أو يعززانها . ماذا لو أننى دخلت هذه العلاقة وأنا أحمل شحنة عاطفية مدمرة ؟ ألا يعنى ذلك أننى قوة مدمرة وليس معززة للعلاقة ؟

إن الإجابة عن سؤالك هى بلى . فإن كنت مصابًا بطريقة ما بجرح عاطفى قبل دخولك هذه العلاقة وظلت مثل هذه الجروح بلا علاج إذن فأنت مدمر للعلاقة ـ نعم إنك تقوم بذلك عن غير قصد وغير عمد ؛ ولكنك لازلت مدمرًا للعلاقة بالرغم من ذلك . ربما تعرضت لهذا الجرح أثناء طفولتك بسبب اعتداء جسدى غيَّر مقدرتك على المشاركة بشكل طبيعى فى علاقة حميمية . وربما أصبت بجرح عميق فى علاقة سابقة ولازلت تحمل ألمًا وخوفًا من هذه العلاقة . وربما تربطك بوالدك أو والدتك علاقة مؤلمة ومتوترة تجعل من الصعب عليك إقامة علاقة سوية مع شريك حياتك . وبغض النظر عن السبب فإن سبق لك التعرض لجرح عاطفى فإن تلك التجربة تغير ماهيتك ، والطريقة التى تتعامل بها مع شريك حياتك حاليًا .

فى الواقع ، إنك لا تستطيع أن تهب ما لا تملكه . فإن لم يكن يوجد بقلبك حب صافٍ ونقى إذن فليس بإمكانك أن تهبه . لا تخدع نفسك وتعتقد أن بإمكانك تحييد هذا الألم العاطفى ، ومنعه من التأثير على علاقتك . فالأمر يتطلب بذل كثير من الجهد والطاقة لاحتواء مثل هذا الألم . فهو موجود بداخلك ويكافح دومًا ليظهر على السطح ويدمر علاقتك . وحقيقة أنك مضطر لبذل كثير من الطاقة فى علاقتك كى تحتوى هذا الألم تغير من شخصيتك وماهيتك .

وأنا أعترف أنها ليست صورة جميلة أو باعثة على الأمل . ومع ذلك فهذه الصورة توضح فقط مكانك حاليًا ، وليس المكان الذى يمكنك أن تصل

إليه فى هذه العلاقة . وإنكار وقمع المشاعر والمشكلات لن يسدى العلاقة أى نفع . فأنت لا تستطيع مساعدة نفسك . أو علاقتك عن طريق المعاناة فى صمت . أو إخفاء ماهيتك الحقيقية . فلابد أن تكون مستعدًا للمخاطرة بطلب المساعدة من أحبائك وهؤلاء الذين يهتمون لأمرك . فإن تعرضت على سبيل المثال للإيذاء الجسدى أثناء طفولتك وأثر هذا بدون شك على تقديرك لذاتك . ومقدرتك على الترابط الحميمى مع شريك حياتك ، فلابد أن تعلم أن ذلك لا يمكن أن يكون جيدًا أو صحيًا لعلاقتك . فعن طريق الكشف عن المشكلات والتحديات التى تواجهها بدلاً من الاستسلام للخوف من الانتقاد ، فأنت توفر لنفسك فرصة للنجاح .

والأخبار الجيدة والسيئة فى الوقت ذاته هو أنك مسئول ومُحاسب . وهى أخبار سيئة لأن ما من أحد آخر يستطيع إصلاح المشكلة لك ، وأخبار جيدة لأن ذلك يعنى أن لديك العزيمة التى تحتاجها لإصلاح المشكلة . وأعلم أنه يبدو غريبًا أن أقترح أن الناس مسئولون عما حدث لهم فى طفولتهم ـ لذا دعنى أكن واضحًا . أنا لا أقول إن الطفل يحمل ولو مسئولية تقدر بعشر واحد بالمائة مما حدث له أثناء طفولته . فقد كان هذا الطفل ضحية قوة شريرة ومثيرة للاشمئزاز . ولكن كشخص بالغ ، فقد أصبح هذا الطفل مسئولاً عما يقوم به حيال توابع هذه الأحداث المأساوية أثناء الطفولة . إن هذا الطفل الذى أصبح شخصًا بالغًا الآن بإمكانه أن يختار الهروب من هذا الشجن ، وطلب المساعدة والعلاج . فلا يستطيع أن يقوم أحد بذلك نيابة عنه . فإنه لا يمكنه أن يتملص من مسئوليته كشخص بالغ .

لا تستمر فى المعاناة فى صمت ، ومن ثم تدمر عن غير قصد ولكن بشكل حاد علاقتك . أخرج ما فى جوفك واكشف عنه لمن تثق بهم . واحصل على مساعدة متخصصة ممن يستطيعون تقديمها بكفاءة . فأنت تستحقها . والبدء فى البحث عن تلك المساعدة قد يكون هو أولى خطوات إثباتك لهذه الأحقية .

سؤال : كيف يمكن للتدين والصلة القوية بالله أن يؤثر على علاقتى بشريك حياتى ؟

أنا أشعر أننى يجب أن أكون صادقًا وأمينًا معك عندما أدرج رأيى الشخصى فى كتاباتى . وهذا يناقض ما أفعله عند كتابة أبحاث أو مقالات علمية حيث ألتزم بالموضوعية القصوى . والآن هو أحد هذه الأوقات . وبالرغم من أننى أتمتع بخبرة كبيرة فيما يتعلق بالدور الذى يلعبه التدين والقرب من الله فى العلاقات الزوجية ، إلا أننى يجب أن أخبرك بأننى سأتحرى الموضوعية هنا ؛ لأننى أمتلك مشاعر شخصية قوية حيال هذا الموضوع - وأنا لن أقوم بفرض معتقداتى الشخصية عليك ؛ ولكنى أرغب فى مشاركتك ما أعتقد أنه صحيح بما لا يقبل الجدل .

إن علاقة كل شخص بالله لابد أن تكون شخصية . وإيمانى الشخصى هو أن هناك إلهاً قوياً عظيماً فى هذا العالم هى الله عز وجل . وإن كنت لا تشاركنى إيمانى هذا ، إذن فبإمكانك أن تطلع على هذا القسم من الكتاب على سبيل المعرفة العامة . وإن كنت تشاركنى إيمانى - كليًا أو حتى جزئيًا - إذن فأنا أعتقد أنك ستجنى فائدة كبيرة من وراء هذا الجزء .

أنا أومن أن الله قد قدر حياة كل منا بطريقة معينة . وأومن أن قدره هذا يتجلى فى عديد من الصور . أولها وأهمها هى حقيقة وجودنا . ولكن بخلاف ذلك أعتقد أن قدره يتجلى فى الهبات والمهارات الخاصة التى وهبها لكل واحد منا . أنا أومن أن الله قد اختار أن يكون كل منا قويًا فى جوانب معينة حتى تتاح لنا الفرصة لاستخدام هذا الهبات لخدمته وطاعته . وأومن كذلك بشدة فى حرية الإرادة . فأنا أومن أن الله يمنحنا الهبات ثم يترك الأمر لنا لاستخدامها فى عبادته ولتحقيق الصالح لنا أم لا . وأنا أومن كذلك أنه كجزء من قدر الله الكلى لنا فإنه يهب لنا أزواجًا ، والذين من خلالهم نستطيع أن نلبى عددًا من

احتياجاتنا . والذين يعززون فينا صفات ومواهب معينة تشكل أهمية كبيرة .

وعليك أن تعى أن ذلك يفسر الكثير مما يحدث فى علاقتك مع شريك حياتك . فلأننى أومن أن الله يعرفك فأنا أومن أيضًا أنه قد وضع ترتيبًا خاصًا لك . ولهذا السبب أنا لا أعتقد أنه بإمكانك رفض وانتقاد شريك حياتك . وفى الوقت ذاته تدعى بأنك راض عن مشيئة الله . فعن طريق رفض وانتقاد شريك حياتك فأنت تقول إنك أعلم من الله . أنت تقول لله إنه قد وهبك شريكًا خاطئًا يحمل صفات خاطئة . إن ذلك الشخص ليس هو من تحتاج إليه ، لذا فأنت سوف تغيره ، وتختار ما تعتقد أنك تحتاج إليه بدلاً من البقاء مع ذلك الشخص الذى يرى الله أنك تحتاج إليه . وأنا أومن بهذا بشدة حتى أننى أعتقد بوجود غاية سامية من وراء نقائص وعيوب شريك حياتك . وهى وظيفتك أن تتعرف على هذه الغاية السامية ولكنى أومن أن شريك حياتك قد يكون ضعيفًا فيما أنت قوى فيه ويعانى من نقائص وعيوب تستحث وتخرج أفضل ما لديك . وأنا أومن أن هذه العيوب من شأنها أن تخلق بيئة يشعر شريك حياتك بها أنه بحاجة إليك .

وأنا أومن كذلك أن الكتب المقدسة تحتوى على شروح عميقة للعلاقات . حتى إن لم تكن على درجة كبيرة من التدين فإن ذلك لا يعنى أن مثل هذه الشروح لا تحمل قيمة كبيرة . والدليل على عمق محتوى الكتب المقدسة هو أنها الأكثر مبيعًا فى تاريخ الإنسانية . وأنا سوف أشاركك بعض المعلومات التى جاءت فى الكتب المقدسة عن العلاقات كى تضعها فى اعتبارك وتعمل بها . وأنا أومن أن هذه المعلومات سوف تلهمك كما ألهمتنى . وإنك ستتفق معى أنها زاخرة بالحكمة .

على الأقل عليك أن تعلم أن أحد أفضل توصيفات الحب ـ ذلك الحب النادر غير الأنانى الذى يجب أن نسعى جميعًا وراءه ـ جاء على لسان

الحكماء : " إن المحب صبور . إن المحب عطوف . إنه لا يحسد ، إنه لا يفتخر ، إنه ليس مغرورًا . إنه ليس وقحًا ، إنه لا يتصيد الأخطاء . إن المحب لا يسعد بالشر بل تبهجه الحقيقة . إنه يحمى دومًا ويثق دومًا ويعتنى دومًا . إن الحب لا يفشل مطلقًا " . اقرأ هذا ثانية وخاصة " إن الحب لا يفشل قط " . فمن المفترض أن تنجح علاقتك .

إليك بعض الأمثلة الأخرى التى من شأنها أن تلهمك .

ما ورد من الحكماء عن العلاقة الحميمة

لابد أن يقوم الزوج بواجبه مع زوجته ، ولابد أن تقوم الزوجة بواجبها مع زوجها . إن جسد المرأة ليس ملكها وحدها ولكنه ملك زوجها كذلك . وبالمثل ، إن جسد الزوج ليس ملكه وحده ولكنه ملك زوجته كذلك . لا تحرما بعضكما البعض من هذه المتعة إلا إذا كان كلاكما موافقًا على ذلك ولفترة من الوقت فقط ، حتى تستطيعا التفرغ للعبادة .

ما ورد من الحكماء عن الحب بين الزوجين

كن متواضعًا ورقيقًا . كونا صبورين مع بعضكما البعض . تقبلا عيوب بعضكما لأنكما متحابان .

ما ورد من الحكماء عن قيمة الرجل والمرأة

إن المرأة لا تستطيع أن تعيش مستقلة عن الرجل ، ولا يستطيع أن يعيش الرجل مستقلاً عن المرأة . فكما خلق الله المرأة من الرجل فإن الرجل ولدته امرأة . ولكن الله هو خالق كل شيء .

ما ورد من الحكماء عن التسامح فى العلاقة

ارتد عباءة الرحمة والعطف والتواضع والرفق والصبر . تحملا بعضكما البعض ، وسامحا بعضكما البعض لما ترتكبانه من أخطاء . سامح يسامحك الله .

ما ورد من الحكماء عن الخلاف بين الزوجين

تخلص من كل القسوة والغضب والشجار والقذف بالإضافة إلى أى شكل آخر من أشكال الأذى . كونا عطوفين ورفيقين ببعضكما البعض . وسامحا بعضكما البعض كما يسامحكما الله .

كما اعترفت بحقك فى مشاركتى وجهة نظرى أم لا ، فلابد كذلك أن تدع شريك حياتك يعتنق المعتقدات الروحية التى تحلو له . وبعض شركاء الحياة يكونون متفتحين للغاية بشأن معتقداتهم فى حين أن البعض الآخر يشعر بأنها شخصية جدًا . ولا يجب أن يتطفل عليها شخص آخر . ارضخ لرغبة شريك حياتك ، واحترم وجهة نظره . عليك أن تدرك كذلك أننى أومن بوجود فارق كبير بين شخص روحانى وشخص متدين . فالشخص المتدين قد يكون روحانيًا للغاية ، ولكن الشخص الروحانى قد لا يكون متدينًا على الإطلاق . إن كل شخص له طريقة خاصة فى المعيشة وأنا واثق أنه عند التحلى بروح العطف والقبول التى تحدثنا عنها طويلاً سوف تجد أنت وشريك حياتك أرضًا مشتركة تساعد كلاً منكما على تحقيق غاياته .

وقد شهدت انتصارات زوجية مذهلة تحققت تحت راية التدين والإيمان بالله ، وشهدت كذلك دمارًا يتسبب فيه منافقون يدعون التدين والقرب من الله . فى الواقع ، لقد رأيت من الحالات الأخيرة

نفس القدر الذى رأيته من الحالات الأولى . وليس هذا خطأ القدر وإنما خطؤنا نحن . لقد قلت وأكدت كثيرًا أننى أحب الله ، ولكن بنى البشر هم من لا أطيق . ويرجع السبب فى ذلك إلى العدد الكبير الذى رأيته من الأشخاص الذين تدمرت حياتهم بفعل " أناس " يدعون قوامتهم وينتقدون الآخرين . وقد شهدت كذلك علاقات تتمركز حول طاعة الله اجتازت جميع العقبات والتحديات . فى الواقع توضح إحصائية مثيرة شارك فى القيام بها " دافيد ماكلافلين " فى سلسلة كتبه الرائعة " The Role of The Man in The Family " أن معدل الطلاق فى الولايات منخفض ، ولكن ذلك ناجم من زيجتين . ولكن عدد حالات الطلاق بين الأزواج الذين يقيمون الصلاة معًا تقدر بواحدة بين كل عشرة آلاف . إنها إحصائية مثيرة ، أليس كذلك ؟

وأنا شخصيًا أتمنى أن تكون علاقتك وثيقة بالله . وإن لم تفعل ذلك فهذا شأنك أنت ، وأنا واثق أن قلبك وجهدك سيرشدنك إلى الطريق القويم .

سؤال : هل هناك مرحلة فى العلاقة ينبغى عليك فيها الاعتراف بأنها قد فشلت ، وتقرر التوقف عن تكبد مزيد من الخسائر ، وتحزم حقائبك وترحل ؟

إن إجابتى هى نعم . وإن كانت العلاقة التى نتحدث عنها هى الزواج فأنا أعرف أن الكثير من المتشددين سيختلفون معى فى الرأى . وأنا أعترف أننى لم أصل إلى درجة النضج الروحى التى تجعلنى أومن بهذا . ومن الأمثلة السهلة التى تبرر اتخاذ مثل هذا القرار فى رأيى هى حينما يستخدم أحد الطرفين العنف الجسدى ، أو حينما يدمن الكحول أو المخدرات ، ويرفض الاعتراف بالمشكلة أو طلب المساعدة . إن الاختيار يصبح أصعب حينما تبدو أن المشكلة ناجمة عن اختيارات شخصية . إن الاختيار يصبح أصعب حينما يبدو أن كلا الطرفين يريدان إنجاح

العلاقة ؛ ولكنهما فقط يعجزان عن ذلك . وأنا لدى فكرتان كبيرتان قد تساعدانك فى عملية اتخاذ قرارك .

أولاً ، لا تتخذ قط أية قرارات مصيرية فى وسط اضطراب عاطفى . فحينما تكون المشاعر متأججة ونبرة الصوت عالية واللغة حادة لا يكون هذا الوقت ملائمًا لاتخاذ قرارات من شأنها أن تؤثر على حياتك وحياة شريك حياتك وحياة أطفالك - إن كان لديك أطفال . فلا تتعجل أبدًا حينما تكون بصدد اتخاذ قرارات ستستمر عواقبها لفترة طويلة من الزمن .

فإن كنت تستقل أرجوجة أفعوانية عاطفية اهبط على أرض مستوية حتى تستطيع أن ترى الأمور بمنظور عقلانى وموضوعى قبل أن تبدأ فى اتخاذ قرارات مصيرية . وأنا أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد عمل على تسوية الأرض التى تقف عليها بما فيه الكفاية حتى تستطيع أن ترى بوضوح المكان الذى تقف فيه .

واعتقادى الثانى بشأن فسخ العلاقة هو : إن كنت ستقوم بفسخ العلاقة ، فأنت تبنى حقك فى الانسحاب . فأنت فقط لا يجن جنونك ، ولا تنجرح مشاعرك فتقرر فسخ العلاقة . أنت تكتسب حق الانسحاب . فحتى تستطيع أن تنظر إلى عينيك فى المرآة ، بل تستطيع أن تنظر إلى أطفالك فى أعينهم ، وتقول لقد قمت بكل ما بوسعى لإنقاذ هذه العلاقة لكننى لم أنجح فى ذلك . وبذلك فقد اكتسبت حق الانسحاب . وبالرغم من أن ذلك قد يبدو متعجرفًا إلا أننى لا أظن أنك ستكون قد اكتسبت هذا الحق إلا حينما تقوم بكل ما ورد بهذا الكتاب . عليك أن تخوض أولاً هذه العملية ، وإن استطعت فى نهايتها أن تقول : " حسنًا يا دكتور ، لقد اتبعت كل إرشاداتك لكن دون فائدة " ، إذن فعليك اتخاذ أى قرار يحلو لك فى ذلك الحين .

وأنا لا أظن أنه يمكنك إنقاذ علاقتك عن طريق التضحية بنفسك . إن هذا ليس إنقاذا ، بل إنه ببساطة تبادل أسرى حرب . إنك قد ترغب فى أن تقول بكل نبل : " أنا مستعد أن أضحى بنفسى فى سبيل العلاقة " .

ولكن شعورى حيال مثل هذا الكلام يماثل شعور " باتون " حيال الحرب . فقد قال : " أنا لا أريد سماع أى من هذا الهراء فى أرض المعركة من قبيل موت أبناء الوطن المخلصين فى سبيل وطنهم . دعوا الأوغاد الآخرين هم من يموتون فى سبيل وطنهم . تلك ليست هى فكرتى عن النصر ـ مقايضة الأرواح مقابل الأرض " . وبالمثل ، أنا لا أريد منك أن تقول : " إننى سوف أتنازل عن آمالى وأحلامى وكرامتى وأهدافى وروحى كى أستطيع التعايش مع هذه العلاقة " . هذا ليس انتصارًا . فبذلك سوف يموت طرف ويحيا الطرف الآخر . وهذا لا يعد تقدمًا .

ثق بى ، إن كان ذلك هو النهج الذى ستتبعه ، فإن علاقتك لن تنجح ولن تعيش . فإنها سوف تعيش فقط على حساب أحد طرفى العلاقة . وسوف يكون هذا وجوداً طفيلياً على حسابك أنت . وأنت تعلم أن ذلك لن يجدى على المدى الطويل . اعمل جاهدًا كى تنقذ علاقتك . إنك تستحق هذا الجهد . ولكنى أعترف أنه قد يأتى يوم حين تجد أنه من الصعب اتخاذ القرار .

أتمنى أن أكون قد غطيت بعضًا من أسئلتك . وأنا أعلم أنه بغض النظر عن عدد الموضوعات التى أدرجتها فإنى لن أستطيع تغطية كل شيء ؛ لأننى أعلم إلى أى مدى أنتم مبدعون أيها الرفاق . ولكننى يجب أن أقول إنه عن طريق الأدوات والمفاهيم التى اكتسبتها خلال العمل بهذا الكتاب ، ومقدرتك على لمس جوهر ذاتك ، فأنا أومن أنك الآن تملك المقدرة على إيجاد الإجابات التى تحتاجها وعند الضرورة . خذ خطوة للوراء بعيدًا عن مشكلاتك وتحدياتك ، وألق نظرة أخرى على هذا الكتاب وصحيفتك بحثًا عن إجابات وإرشادات . وتذكر أنه يوجد بداخلك الإجابات عن جميع الأسئلة التى تدور فى ذهنك الآن ، أو التى ستدور فى ذهنك مستقبليًا . ومهمتك هى الوصول إلى جوهر ذاتك ، والتحلى بالشجاعة لمعايشة الواقع والحقيقة .

خطاب شخصى منى لك

إلى قرائى من السيدات :

أود أن أختتم كتابى هذا بخطاب شخصى أرسله من قلبى إلى قلبك . فمثل الساحر الذى يجعلك ترى فيما وراء الستارة ، أريد أن أخبرك ببعض الحقائق الصادقة التى قلما يعترف بها أحد عن الحياة والعلاقات على الأقل من وجهة نظر أحد الرجال . وأنا لا أدعي أن ما سوف أخبرك به سيجعل السلوك بأى حال من الأحوال مقبولاً أو مرغوبًا ، أو أنه سيمثل بالضرورة صورة أو وجهة نظر جميع الرجال . ولكنى أعتقد أن تكوينى وتطورى خلال السنوات كان نمطيًا للغاية . ويعكس على الأرجح ما تتعاملين معه .

أولاً : سأفشى سرًا من أسرارنا . إننا نحن الرجال لا نستوعب الأمور جيدًا ! إننا نريد أن نستوعبها وفى بعض الأحيان نظن أننا نستوعبها ولكن الحال ليس كذلك . ولا يهم لماذا لا نستوعبها ، لذا فأنا لن أتلو على مسامعك قصة مؤثرة عن كيفية **برمجتنا بطريقة خاطئة** . وكيف أن هذا لم يكن خطؤنا . فالسبب ليس مهمًا ، **فالمهم هو أننا لا نستوعب** الأمور جيدًا . فالأمور الغبية التى نقوم بها ، **والأهم من ذلك تلك** التى لا

نقوم بها تنبع من الجهل . ومما سيبدو لك مجموعة غريبة من الأولويات التى نتشبث بها بشدة . وبالتالى فهى تهيمن علينا وتشكل شخصياتنا .

على سبيل المثال . إننا كثيرًا ما نقيس النجاح من منظور ضيق ألا وهو الجانب المادى البحت . إننا نفتخر بقدرتنا على حماية وإعالة أسرنا . ونشعر بالخزى حينما نفشل فى هذه المهمة . ونحن قد نصبح ضيقى الأفق للغاية لدرجة تجعلنا ننسى ونتجاهل أن لكل منا احتياجات أخرى أكثر كثيرًا . إننا ننسى حقيقة حاجتك للحب والدعم والاهتمام والرعاية . وعقلية رجل البيت هذه قد لا تجعلنا نرى ألمك ووحدتك واحتياجاتك . باختصار ، إن بإمكاننا أن نكون أنانيين للغاية . فالرجال فى الواقع يرغبون فى وجود " بيتى كروكر " فى المطبخ ، وامرأة فاتنة فى غرفة النوم . ونحن نريد كل ذلك بعد أن تعودى مباشرة من العمل وبدون تكبد أى مقابل - إننا نقارنك بأمهاتنا ، ونتوقع منك أن تضعينا فى طليعة قائمة أولوياتك ، ولكننا ليس لدينا أى فكرة عن كيفية رد الجميل بطرق ذات قيمة لك . ونحن نمتلك شخصيات ضعيفة . وحينما يقسو علينا العالم فإننا نتبع روتيننا المعتاد . وننغلق على أنفسنا . ونصب إحباطاتنا عليك . إننا نريد مساعدتك ، ولكننا بعد ذلك ننتقدك ونضايقك إن قدمت هذه المساعدة ، وخاصة إن كنت محقة .

ونحن قد لا نحصل على هذه المساعدة على الأقل ليس بالطريقة التى نتمنى الحصول عليها بها . ولكن هذا لا يعنى أننا لا نتأثر بذلك وإن كان بطريقة غريبة وخرقاء . فنحن نشعر ونتألم ونحتاج بشكل عميق وملح مثلك تمامًا . إننا فقط نتظاهر بالخشونة ونخفى مشاعرنا . فقد يكون صحيحًا أن الرجال لا يبكون ولكن دعينى أؤكد لك أن الرجال يبكون . إن دموعنا قد تكون صامتة وتنهمر للداخل وليس للخارج فوق وجنتينا ، ولكننا لدينا مشاعر عميقة - واحتياجات أعمق . وحينما نسعى لفرض سطوتنا بالترهيب . فيكون ذلك لإخفاء الخوف والشك . فحينما نتبجح ، يكون ذلك بسبب شعورنا بالإحباط من أنفسنا . وحينما ننتقد

ونقلل من شأن الآخر يكون ذلك نابعًا من إحساس زائف بالأفضلية ، ومُصطنع لإخفاء نفس مجروحة . من فضلك لا تشعرى بالإحباط من " لغتنا الأجنبية " المتناقضة .

الخلاصة : إننا نريد ، ونحتاج منك أن ترى من خلال " قناعنا الرجولى " . أنا نريد منك الالتفاف حولنا ، والأخذ بأيدينا حتى نشعر بدفء قلبك .

الحقيقة الثانية : أنا لا أحاول فقط أن أجعلك تشعرين بشكل أفضل حيال مستقبل علاقتك حينما تتعاملين مع شريك حياة يرفض الاشتراك فى اللعبة . إن بإمكانك أن تحدثى تغييرًا كبيرًا للغاية فى جودة ومسار علاقتك ، حتى بدون المشاركة النشطة والواعية لشريك حياتك الرجل .

وأنا دليل حى على ذلك . فأنا متزوج وأعيش فى سعادة منذ ثلاثة وعشرين عامًا ؛ لأن زوجتى " روبين " لم تكن ستقبل بعلاقة غير ناجحة ؛ فقد مرت على زواجنا أوقات نجحت فيها ليس بسببى ولكن رغمًا عنى . فى تلك السنوات الثلاث والعشرين اكتشفت وجربت كل عادة سيئة وصفات تنم عن تبلد الحس يمكن تخيلها ، وأخرى لا يمكن تخيلها . وعدم النضج وانعدام الحساسية الذى دخلت العلاقة وأنا أحملهما كان بإمكانهما الإلقاء بها فى قاع الهاوية . ولكن زوجتى لم تسمح بحدوث ذلك . فإدمانى العمل كان من شأنه أن يخلق فجوة كبيرة بيننا . ولكنها أيضًا لم تسمح بحدوث ذلك . وقد قمت بارتكاب عدد لاحصر له من الحماقات ، ونسيت أحداثاً والتزامات مهمة ، وقلت أشياء لم أكن أعنيها ، وما كان يجب أن أقولها . كانت هناك أوقات كانت هى فيها محقة مائة بالمائة ؛ ولكنها تمتعت باللباقة الكافية لتدعنى وشأنى وتدع الأمور تمضى بسلام . لقد اختارت ألا تواجهنى وتحدث جلبة بشأن أمور صغيرة ، واختارت بدلاً من ذلك أن تركز على صفاتى الأفضل وقيم أسرتنا . لقد أحبتنى حينما لم أكن سوى زوج محب ، ووقفت إلى جوارى حينما كنت أقف وحيدًا . لقد اجتهدت لإنجاح علاقتنا . ونجاحى

حينما كان من الأسهل ألا تفعل ذلك . وقد قامت بذلك بدون مساعدتى ومشاركتى الفعالة . وبإمكانك أنت أيضًا القيام بذلك .

وزواجنا هو مثال حى أنه عن طريق المثابرة والرعاية يستطيع أحد الطرفين إلهام الآخر ، وحثه على إخراج أفضل ما لديه . أنا لم أكن دومًا زوجًا محبًا وعطوفًا ؛ ولكنها استطاعت أن تخرج أفضل ما بداخلى ، وقد أصبحت شريك حياة أفضل كثيرًا بسببها .

وأنا لست واثقًا إن كنت أستحق كل هذا الجهد الذى بذلته زوجتى ، ولا أعلم إن كان زوجك يستحقه أيضًا ، ولكننى واثق أنك تستحقينه . لا تيأسى منا بوجه عام ولا تيأسى منه بوجه خاص . استخدمى ما تعلمته هنا ، وكونى جزءًا من حركة تغيير هذا العالم بحيث نغير حياة واحدة وعلاقة واحدة فى المرة الواحدة ـ بدءًا بحياتك وعلاقتك أنت .

إلى قرائى من الرجال :

سوف أفترض أن هذا الخطاب هو أول شىء تقرؤه فى هذا الكتاب . وفى أى من الحالتين ، امنحنى ثلاث دقائق أتحدث فيها إليك رجلاً لرجل . وإن كانت زوجتك قد طلبت منك قراءة هذا الخطاب ، فهذا لأنها تحبك ، وتهتم لأمر علاقتكما ، لذا لا تتحول إلى شخص عنيد متحجر الرأس يقوم بالمقاومة فقط ؛ لأن زوجته هى من فكرت فى الأمر ، أو لأنك قد تضطر للكشف عن نفسك عاطفيًا .

أنا لا أعلم ظروفك الخاصة ، لكن إن قامت زوجتك بالتوجه إلى السيارة وقادتها ودخلت متجر الكتب ، وابتاعت هذا الكتاب ، ودفعت ثمنه ، فربما تكون واقعًا فى مشكلة كبيرة يا صديقى . وإن قمت أنت بشراء هذا الكتاب بنفسك ، فهذا أمر جيد وأفضل كثيرًا . وفى أى من الحالتين فأنا أود أن أوقظك من غفوتك . إن هذا الكتاب ليس عبارة عن مصيدة من العقلية الأنثوية المصممة لتحصين المرأة ، وسلخك أنت وإلقاء اللوم عليك فى كل ما لا يسير على ما يرام فى العلاقة . وبالطبع فإنه

ليس كتابًا عاطفيًا مؤثرًا شاعريًا يأخذك إلى المنتزه كى تتحدث عن مشاعرك . فأنا لدى خطة هنا . خطة مختصرة تتعامل مع الواقع ، وتولد نتائج . فأنت تركز على ما تحتاجه وتريده ، وما تظن أنه مهم إلى جانب ما تعتقد زوجتك أنه مهم . وإليك أكثر ما فى الأمر الإثارة : إن زوجتك لن تسمع فقط ما تود قوله ، ولكنها ستعمل بكد لاكتشاف احتياجاتك ورغباتك مع مراعاة عدم تعرضها للجرح .

الآن أنت تستطيع إعاقتها . إنك تستطيع الاستمرار فى لومها على أى شىء قد حدث فى العلاقة . هل يستحق الأمر حقًا أن تستمر فى محاولة خوض الحياة متجاهلاً شعورك بالإشباع ؟ هل يستحق الأمر أن تفوت على نفسك فرصة الشعور بالسعادة ، لأنك مغرور للغاية ، ولأنك تبغض أن تعترف أن هناك الكثير من التحسينات التى ينبغى عليك القيام بها فى شخصيتك ؟ أنا أعلم تمامًا أين تقف الآن . فقد وقفت فى هذا المكان بنفسى مرات عديدة . ولكننى أعدك أنه بإمكانك استخدام هذا الكتاب ليس فقط لتكتشف كيف خرجت حياتك وعلاقتك عن المسار الصحيح ، ولكن لتعرف كيف تعاود الخطو فوق هذا الطريق ثانية . وسوف يقوم هذا الكتاب بذلك دون أن يجعلك تشعر بالاستنزاف . إنك لن تفقد رجولتك إن قرأت هذا الكتاب . بل إنك على الأرجح ستعاود اكتشافها .

إنك تستحق علاقة هانئة وسعيدة ومشبعة لكل منكما ، والتى تنطوى على المتعة والدعم والحميمية والشراكة والحرية . اقرأ هذا الكتاب وقم بما فيه من فروض . ولن تصدق كيف ستتغير حياتك . فأنا أومن أنك لن تحصل أبدًا على مساعدة أفضل ، أو فرصة أفضل من تلك التى أتيحها لك كى تصلح من علاقتك .

إن الوقت لم يتأخر بعد ، ولكنه يمكنه فعلاً أن يتأخر إن فشلت فى اتخاذ إجراء مناسب وفورى . أنا لا أريدك أن تهدر هذه

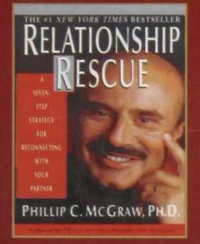
الفرصة . فكما يقول المثل القديم : " إنك لا تدرك قيمة ما تملكه إلا حينما تفقده " .

• كلمة أخيرة •

حسنًا ، الآن قد حصلت عليها : إنها الأدوات والرؤية الواضحة اللتين تحتاجهما للحصول على ما تريده وتستحقه فى العلاقة . لقد سمعتنى أقول خلال الكتاب إن أفضل مؤشر للسلوك المستقبلى هو السلوك السابق فى مواقف مماثلة . وهذا هو عبئك الأكبر ؛ هذه هى أكبر العقبات التى ستواجهها فى هذه المرحلة من رحلتك . فأنماطك وعادات تفكيرك ومشاعرك وسلوكياتك لازالت متأصلة لدرجة تجعلها تلقائية . وتيار الحياة بوجه عام وأسلوب حياتك بوجه خاص سيتآمران ضدك لإعادتك للعلاقة غير البناءة والمرهقة التى عملت جاهدًا لتهرب منها . ولكنك الآن تعرف أن بإمكانك الفوز إن استطعت الوصول إلى جوهر ذاتك ولمسه . غذ هذه الصلة مع ذاتك . وعليك أن تدرك أنه فى تاريخ هذا العالم لم يكن هناك مطلقًا ولن يكون هناك أبدًا شخص مثلك تمامًا ثانية . وتلك صفقة كبرى وهذا يعنى أن حياتك وكيفية إدارتك لها هما صفقة كبرى . لا تجرؤ على السماح لنفسك بالرضا بحياة وعلاقة من الدرجة الثانية .

أتح لنفسك الفرصة - بل فى الواقع طالب نفسك - بأن تمضى قدمًا وأنت تتحلى بالأمل والتفاؤل والعاطفة . لا تخش أن تعترف أنك تحتاجها ، ولا تخش أن تشعر بالإثارة حيال الحصول عليها . إن الحياة والحب والمتعة هى متطلبات صحية وطبيعية شأنها شأن أى شىء آخر يمكنك القيام به . وأنا أومن أنها جزء من هبة الله لهذا العالم . والسبب الوحيد أن كثيرًا من الناس لا يقومون بها هو أننا - بحكمتنا العظيمة - نقرر " إصلاح " هذه الهبة .

عد إلى الأساسيات التى أوضحتها فى هذا الكتاب ، وعايشها بالعاطفة والطاقة والإثارة التى ربما لم تشعر بهـا منـذ أن كنـت طفـلاً . هـل تتـذكر كيـف اعتـدت أن تـرقص وتغنـى حينمـا كنـت طفـلاً دون أن تكـترث للآخرين ؟ هذا هـو الـشعور الـذى أتحـدث عنـه ، إنـه الـروح الـشجاعة والجسورة التى سوف تشعل نارًا بداخلك ، والتى ستحتوى شريك حياتك بحرارة هذه العاطفة . إنك مستعد للفـوز . ولقـد حـان الوقـت أن تطالـب بالنصر وتعيشه .



هذا الكتاب # ١ الذي حقق أعلى نسبة مبيعات يتناول دكتور «فيليب س. ماكجرو» عشر خرافات خاصة بالعلاقات الزوجية من شأنها أن تدمر أكثر حالات الحب قوة

الخرافة الأولى:

العلاقة الرائعة تعتمد على تفاهم كامل بين عقليتين

الخرافة الثانية:

العلاقة الرائعة هي ثمرة رومانسية رائعة

الخرافة الثالثة:

العلاقة الرائعة تتطلب مقدرة كبيرة على حلّ المشكلات

الخرافة الرابعة:

العلاقة الرائعة تتطلب وجود اهتمامات مشتركة تربط بين طرفيها للأبد

الخرافة الخامسة:

العلاقة الرائعة علاقة تنعم بالسلام

الخرافة السادسة:

العلاقة الرائعة تجعلك تنفس عن كل مشاعرك

الخرافة السابعة:

العلاقة الرائعة لا صلة لها بالعلاقة الحميمة

الخرافة الثامنة:

لا يمكن لعلاقة رائعة أن تستمر إن كان أحد طرفيها يعاني عيباً ما

الخرافة التاسعة:

هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة للاستمتاع بعلاقة رائعة

الخرافة العاشرة:

يمكن لعلاقتك أن تصبح رائعة فقط حين تغيّر شريك حياتك

تصميم الغلاف: كاثي ساكسا
صورة الغلاف: داني ترنر





HYPERION